№8 (458) апрель 2014

Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

12+

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Как здоровье? Узнай по почерку

Листья сирени вылечат бронхит

Каланхоэ в помощь диабетикам

Радуйтесь солнышку, и давление будет в норме

СТР. 3

Как там, у них?

В Китае...

Маски на лицах

В Китае и на Тайване любят ходить по улицам в медицинских масках. Это не значит, что свирепствуют жуткие вирусы. Просто люди не стесняются надевать эти средства защиты даже при незначительных простудных заболеваниях. Маски весной и осенью носят те, у кого ослаблен иммунитет. Их носят как средство защиты от выхлопных газов. Женщины защищают масками кожу лица в холодную и ветреную погоду. Или когда... не успели накраситься и плохо выглядят.

Супчик — первое блюдо после родов

Согласно китайским традициям, первый месяц после родов женщина должна придерживаться трех запретов: не есть мяса, не выходить из дома и не прикасаться к воде. Это необходимо для быстрейшего восстановления после беременности и родов и хорошего самочувствия ребенка, которого мама кормит грудью (единственных чад китаянки просто боготворят). И если отказ от мясной пищи и месячное затворничество — просто ограничения, то уж третий запрет... Нет, пить воду и есть различные супчики можно. А вот мыться и принимать душ — ни-ни! Разрешается только протирать лицо и тело разными настоями и отварами трав и имбиря. При чистке зубов для полоскания тоже используют отвары. Все работы по хозяйству (готовка, уборка и мытье посуды) полностью перекладываются на родственников. Они же должны гулять с ребенком и купать его. И еще сразу после родов женщине обычно предлагают выпить куриный бульон.

Ужасный позор

Студентам и школьникам преподаватели часто дают вторую попытку ответить. И даже если и она оказалась неудачной, узнает об этом только сам экзаменуемый. Уронить лицо — ужасный позор.

УТРО ДОЛЖНО БЫТЬ ДОБРЫМ, ДЕНЬ ПОЛЕЗНЫМ, А ВЕЧЕР ЗАПОМИНАЮЩИМСЯ.

Знаете ли вы, что...

● Здоровье почек может резко ухудшиться, если человек постоянно сидит. Особенно это касается женщин. Английские ученые установили, что женщины, которые сидят больше 8 часов в день, на 30% чаще сталкиваются с хронической болезнью почек. Причем вес, физическая активность в течение дня не играют существенной роли.

● Ученые из Йельского университета (США) уверяют: недостаток душевной теплоты можно восполнить, принимая теплую ванну или душ. Чем сильнее у человека чувство одиночества, тем продолжительнее и горячее должна быть водная процедура.

● Когда нужно запомнить много слов или цифр, сожмите правый кулак. А для извлечения этой информации из памяти нужно сжать левый кулак. Так стимулируются области мозга, которые отвечают за память. Эта информация будет полезна людям, у которых плохая память, а также школьникам и студентам, которые готовятся к экзаменам.

Новости

«УМНЫЕ» ТАБЛЕТКИ-ДИУРЕТИКИ

Ученые выявили еще один полезный эффект лекарств от гипертонии.

Препараты для снижения давления ровно наполовину уменьшают риск болезни Альцгеймера. Речь идет о диуретиках, например, индапамиде, фуросемиде, «Верошпироне». Они работают не только у здоровых, но и у пациентов с умственными расстройствами. А вот такие лекарства от гипертонии, как бета-блокаторы и блокаторы кальциевых каналов, оказались в этом плане бесполезными. Равно как и растение гинкго билоба, из которого делают популярные в мире БАДы для сердца и сосудов.

20-20-20 — И ПОМОРГАТЬ!

Американские ученые разработали простые рекомендации, которые помогут снизить утомляемость глаз.

Методика получила название «20-20-20-20». Ее суть в том, что через каждые 20 минут сидящему перед компьютером человеку нужно делать перерыв. И в течение 20 секунд смотреть на предметы, находящиеся от него на расстоянии 20 шагов. Кроме того, в это время необходимо поморгать — не меньше 20 раз. Специалисты утверждают, что такой комплекс упражнений позволит избежать сухости и усталости глаз, болей в голове и шее.

ДВА ЖЕЛУДКА ИЗБАВЯТ ОТ ДИАБЕТА

Сиднейские ученые предлагают лечить диабет путем... сужения просвета желудка.

Они убеждены: эта процедура поможет диабетику снизить вес и уже через 2 недели отказаться от таблеток. Суть операции — разделение желудка на 2 части с помощью бандажа. Тогда насыщение происходит быстрее и от меньшего объема пищи. Эта процедура отличается от ушивания желудка. Никакая часть органа здесь не удаляется.

ЕСЛИ У ВАС ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ, ПРОСТО СТАНЬТЕ У ЗЕРКАЛА И ПОХРЮКАЙТЕ.

Сердечник весил больше 200 кг

В Новосибирском НИИ патологии кровообращения им. академика Е. Н. Мешалкина провели операцию на сердце пациенту, который весил более 200 кг.

Обычно таким больным предлагают вначале похудеть, только потом делают операцию, иначе возможно серьезное послеоперационное осложнение: могут отказать почки, развиться пневмония, появиться пролежни. Даже медицинское оборудование — операционные столы, кровати — не рассчитано на пациентов с очень большим весом. Александр Кизилов и сам старался избавиться от лишних килограммов, за 2 месяца ему удалось сбросить 18 кг. Однако медлить с операцией было нельзя. У Александра, страдавшего инфекционным эндокардитом, сердце уже не справлялось с нагрузкой: мужчина не мог дышать самостоятельно, спал только сидя. Ситуация была критическая, и медикам пришлось пойти на риск. Операция прошла успешно. В сентябре Александр Кизилов покинул стационар. Врачи института надеются, что таких сложных пациентов у них больше не будет.

Почти подвиг

Не навреди *Думай, думай*

Зубы как у звезды

ОТБЕЛИВАНИЕ ЗУБОВ МОЖЕТ ЗАКОНЧИТЬСЯ РАЗДРАЖЕНИЕМ ДЕСЕН, СЛИЗИСТЫХ ЩЕК И ЯЗЫКА, ПОВЫШЕНИЕМ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ ЗУБОВ К ГОРЯЧЕМУ И ХОЛОДНОМУ.

Не все полезно, что красиво

Плюс. Профессиональное отбеливание в первую очередь нужно тем, у кого зубы неестественного цвета. Если же у вас зубы темнее белого керамического умывальника, это не повод для расстройства. А вот если выделяется один зуб, или зубы покрыты некрасивыми пятнами, или вы страдаете гипоплазией, флюорозом (возникает при избытке фтора в питьевой воде), или изменяется цвет зубов от приема лекарств (тетрациклиновые зубы), тогда вам не обойтись без отбеливания. Кстати, оно может и не дать стопроцентного осветления. Особенно тяжело этой процедуре поддаются серые зубы.

Минус. Некоторые стоматологи утверждают, что при отбеливании зубная ткань не нарушается. Это неправда. Зубная эмаль постоянно что-то отдает в слюну, а что-то из нее забирает. А при отбеливании отдает гораздо больше. Поэтому до и после процедуры необходимо пройти курсы восстановления зубов. Иначе затея с отбеливанием закончится раздражением десен, слизистых щек и языка и повышением чувствительности зубов к кислому, горячему, холодному...

■ НЕЛЬЗЯ ОТБЕЛИТЬ ЗУБЫ ОДИН РАЗ И НА ВСЮ ЖИЗНЬ! СВОЙ ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЙ ЦВЕТ ОНИ СНОВА ПРИОБРЕТАЮТ ЧЕРЕЗ 2-5 ЛЕТ.

■ У 75% ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ ПРОЦЕДУРЫ ОТБЕЛИВАНИЯ ПОВЫШАЕТСЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ ЗУБОВ.

■ НЕЛЬЗЯ ОТБЕЛИВАТЬ ЗУБЫ, ЕСЛИ У ВАС САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИЕ И ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Забудьте про отбеливание зубов, если:

* страдаете аллергией на перекись водорода или другие отбеливающие средства;

* у вас сахарный диабет, нервно-психические и онкологические заболевания;

* если вы беременны или кормите грудью;

* если у вас множественный кариес, пародонтит и другие проблемы с зубами. В таких случаях нужно провести процедуру микроабразии эмали. Ровно отшлифовывается очень тонкий, микронный слой эмали. Такой способ осветления зубов не причинит вреда.

Что еще надо знать про отбеливание

* Чтобы отбелить зубы, требуется месяц и более. Сначала доктор делает профессиональную чистку зубов, фотодиагностику. Затем обязательно проводит реминерализацию эмали, иначе отбеливание аукнется сильнейшей чувствительностью зубов. Спустя месяц устанавливается окончательный цвет и, если нужно, меняются все пломбы на передних зубах.

* Нельзя отбелить зубы один раз и на всю жизнь! Свой первоначальный цвет они снова приобретают через 2-5 лет. Все это время надо чистить зубы пастами с отбеливающим эффектом.

* После отбеливания в течение 1-3 месяцев рекомендуется отказаться от курения, пищевых красителей, крепкого чая, кофе, кока-колы, красного вина и ягод, томатной пасты, соевого соуса, свеклы.

* У 75% пациентов после процедуры отбеливания повышается чувствительность зубов. После проведения реминерализации она проходит лишь у 49%.

Если нет времени посещать стоматолога, пользуйтесь отбеливающей зубной пастой 2 раза в неделю.

И. Н. Новикова, стоматолог, врач высшей категории

Цифры и факты

● Радость одного человека распространяется, как инфекция, дальше и заражает других людей. Ваше личное счастье увеличивает счастье близкого друга на 25%, друга этого друга на 10 и т. д. Проживание рядом с благополучным человеком повышает вероятность успеха аж на 34 %.

● А вот несчастье не столь заразно, как счастье. Даже единичный контакт со счастливым другом повышает настроение на 9%. А встреча с несчастливым снижает на 7%. Элементарная математика: чтобы обрести личное счастье с вероятностью 100%, надо иметь не менее 12 удачливых друзей.

● Ожирение передается от одних полных людей к другим при общении. Располневший человек влияет на своих близких друзей и родственников, так что шансы набрать лишний вес у них возрастают на 57%. Люди, которые общаются с худыми, как правило, остаются стройными. А попавшие в эти компании худеют.

Весна: совсем нет сил...

*** Нужен полноценный ночной сон.** Весной нужно спать на полчаса-час больше обычного. Как известно, во сне организм не только отдыхает, но и устраняет дневные неполадки.

*** Стимулятор бодрости — голод.** Сокращайте количество употребляемой пищи в пользу богатых клетчаткой, но низкокалорийных овощей и фруктов. На голодный желудок заснуть труднее.

*** Запах цитрусовых** возбуждает кору головного мозга. Поэтому на рабочем столе можете поставить блюдце с разрезанными, брызжущими соком апельсинами, лимонами, грейпфрутами. Рядом положите свежесрезанную веточку ели или сосны с шишками. И чаще проветривайте помещение.

*** Игольчатый коврик** у кровати или под офисным столом поможет активировать подошвенные зоны бодрости.

*** Чтобы взбодриться,** потрите карандаш между ладонями или помассируйте мочки ушей.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Аспирин – лекарство от всего

У ДОБРОГО СТАРОГО АСПИРИНА БОЛЬШЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ, ЧЕМ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ.

*** Аспирин уменьшает вероятность инфарктов и инсультов.** Прием аспирина по таблетке несколько раз в неделю (некоторые врачи советуют через день) предотвращает вероятность первого сердечного приступа на 40% и снижает риск повторного инфаркта. И все потому, что аспирин предотвращает свертывание крови. В результате этого уменьшается вероятность слипания кровяных телец и закупорки артерий. Доказано, что аспирин защищает от инсульта и тех, у кого имеются нарушения кровообращения, вызванные аритмиями. Причем у большинства больных.

*** Уменьшает риск возникновения катаракты.** Развитие катаракты врачи связывают с уровнем глюкозы в крови. По наблюдениям офтальмологов, регулярный прием аспирина уменьшает скорость расходования глюкозы в организме. Те, кто получает препарат курсами, катарактой заболевают едва ли не в 2 раза реже.

*** Приступов мигрени становится меньше.** Медики опираются лишь на статистику. Почему аспирин помогает тем, кто страдает от мигреней, до конца не ясно. Как, впрочем, не выяснена и причина возникновения самой мигрени. Пока ученые сделали вывод, что уменьшается на треть частота приступов мигрени при постоянном приеме аспирина.

*** Укрепляет иммунную систему.** Установлено, что аспирин увеличивает выработку трех важных компонентов, отвечающих за работу иммунитета: интерферона-альфа, интерферона-гамма, интерлейкина-2. Во время эксперимента всем участникам при простуде не давали никаких других средств для ее лечения, кроме аспирина. У всех испытуемых простуда проходила быстро, легко и без осложнений.

*** Защищает от желчнокаменной болезни.** Исследования проводили в США и Англии. Выводы сделаны на основе статистики. У тех, кто регулярно и продолжительное время принимал аспирин, признаков желчнокаменной болезни не обнаружили. В то время как среди населения от желчнокаменной болезни страдает каждый 3-4-й человек.

Не навреди!

* Детям до 12 лет давать аспирин небезопасно.
* С осторожностью нужно принимать лекарство беременным женщинам, поскольку оно разжижает кровь и может вызвать кровотечение.
* Противопоказан аспирин больным с язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритами с повышенной кислотностью.
* Как и всякую кислоту, ацетилсалициловую можно принимать только после еды.
* Аспирин усиливает эффект всех кофеинсодержащих напитков, и их возбуждающее действие на организм усиливается.

Пригодится

ШАШЛЫКИ, приготовленные на открытом огне и на мангале, опасны для здоровья, заявили иранские ученые. В них содержится столько же вредных веществ, сколько в выхлопных газах автомобиля.

ПИВО — замечательный источник кремния, который необходим для крепости костей, к такому выводу пришли американские ученые. Причем кремний в пиве содержится в особой форме, что на 50% повышает его усвояемость.

ЛЕТУЧИЕ вещества, испаряемые грибками, растущими в сырых помещениях, могут вызвать болезнь Паркинсона. Такой же вред головному мозгу наносят и пестициды.

АЛКОГОЛЬ ускоряет наступление старости. А большие дозы алкоголя — свыше 4 порций крепкого спиртного в день — убыстряют этот процесс почти в 2 раза.

НОЧНОЙ сон длительностью от 6,5 до 7,5 часа приводит к долголетию. Менее 5 часов сна ночью недостаточно для увеличения продолжительности жизни, а 8 часов сна, наоборот, слишком много.

Мужчины любят животных больше, чем женщин

ДЛЯ НИХ САМЫМ БЛИЗКИМ СУЩЕСТВОМ ЯВЛЯЕТСЯ НЕ ЖЕНА, А ЧЕТВЕРОНОГИЙ ДРУГ. ПОЧЕМУ?

Самыми дефицитными женскими качествами в наше время стали верность, преданность, уважение к мужу, спокойствие, ненавязчивость. Не найдя их у сегодняшних дам, наши рыцари ищут их... у домашних животных. Собака неэгоистична, всегда приспосабливается к человеку, а не «прогибает» его под себя. С ней не надо объясняться и выяснять отношения.

Прогноз тут неутешительный. Ведь у домашнего животного век короткий, потеряв лохматого друга, человек очень переживает, в результате получает инфаркт, инсульт, гипертонический криз. Отчаяние, в которое впадают хозяева после смерти любимого животного, бывает таким тяжелым, что его можно сравнить со скорбью по умершему ребенку.

Обращаемся к тем мужчинам, для которых домашнее животное стало близким существом. Если вы почувствовали сильную привязанность к животному, большую, чем к близким людям, подумайте, почему. Возможно, появились психологические проблемы. Попробуйте стать более открытыми с людьми. А животные пусть остаются просто домашними питомцами, которые делают нашу жизнь лучше.

Раскрашиваем жизнь

ОСЛАБЛЕННЫМ И БОЛЬНЫМ ЛЮДЯМ БЕЛЫЙ ЦВЕТ ПРОТИВОПОКАЗАН.

Красный — цвет силы. Если вы чувствуете безнадежность и упадок сил, страдаете от неуверенности в себе, с трудом принимаете решения, часто возвращаетесь мыслями к прошлому и не видите радости в настоящем — красный цвет поможет со всем этим справиться. К нему стоит обратиться и при снижении сексуального желания — он возбуждает.

Красного цвета нужно избегать при повышенной температуре и воспалительных процессах, а также при повышенной возбудимости, особенно детям и подросткам. Впрочем, избыток красного вреден для любого человека: он может вызвать утомление и нервное перенапряжение, повысить агрессивность.

Оранжевый — цвет радости. Когда жизнь кажется скучной и однообразной, это значит, что пора вспомнить старую детскую песенку обо всем оранжевом. Он также порадует и согреет в темное и холодное время года.

Желтый — цвет сообразительности. Не можете сфокусировать внимание на работе? Желтый цвет положительно влияет на умственные способности. Если в семье есть школьник, которому трудно быть внимательным, оформите его рабочий уголок в желтых тонах. Желтый цвет также способен повышать аппетит.

Зеленый — цвет открытости. Если вы недовольны собой, окружающими и самой жизнью, добавьте в нее побольше зеленого цвета. Он поможет настроиться на более мирный лад и стать терпимее к себе и другим.

Голубой — цвет дружелюбия. В семье часто происходят конфликты? Младшие отбились от рук? Голубой цвет поможет всем успокоиться и договориться. Синий цвет полезен импульсивным и эмоциональным людям. Он помогает больше доверять своей интуиции.

Даже кратковременные прогулки на свежем воздухе в солнечный день снижают артериальное давление.

Черное и белое. Черный и белый цвета не стоит использовать постоянно. Увлечение черным цветом могут себе позволить только абсолютно здоровые люди. Белый цвет в больших количествах тоже не полезен, а больным и ослабленным людям даже противопоказан. Недаром во многих медицинских учреждениях уже отказались от белого, сделав интерьеры повеселее и заменив традиционную белую одежду персонала на цветную. Но в некоторых случаях черное или белое очень кстати. Так, черный цвет поможет в ситуациях, когда необходимо сохранить хладнокровие, а белый — если нужно что-то изменить в своей жизни. А вот сочетание черного с белым абсолютно нейтрально, к нему можно смело обращаться в любое время.

Какой градусник лучше?

РТУТНЫЙ

Плюс. Точность измерения и невысокая цена.

Минус. Если градусник разобьется и ртуть вытечет наружу, это может нанести серьезный вред здоровью. Такой градусник к тому же долго измеряет температуру и неудобен, когда речь идет о детях.

ЦИФРОВОЙ

Представляет собой небольшую пластиковую трубочку, снабженную жидкокристаллическим дисплеем.

Плюс. Вся процедура занимает 40-90 секунд, об окончании уведомляет звуковой сигнал. Погрешность измерений составляет всего одну-две десятые градуса. Измерять температуру можно в разных точках тела: во рту, под мышкой, в ухе. Специально для малышей придуман градусник-соска.

Минус. Сравнительная недолговечность. Батареи электронных термометров рассчитаны на 2000 измерений, то есть прибор прослужит 2-3 года. А потом градусник придется выбросить, поскольку батарея замене не подлежит.

ИНФРАКРАСНЫЙ

Датчики несколько раз снимают температурные показатели, самый высокий отображается на экране.

Плюс. Инфракрасные градусники измеряют температуру мгновенно: 2-3 секунды — и все готово. Многие модели снабжены блоком памяти, поэтому приборчик запоминает и показывает последние измерения температуры. Это очень удобно для отслеживания изменений температуры в течение дня. Именно эта функция зачастую помогает врачу поставить точный диагноз.

Минус. Измерение температуры тела возможно только в определенных местах — лоб, виски, уши. Ну и, конечно, относительно высокая стоимость.

Болеешь? Пороли тебя мало!

Порка — хорошо забытое старое средство в немецкой медицине. Плетьми и кнутом лечили многие болезни.

РОЗГОЙ по мягкому месту сегодня лечат депрессию и апатию, бессонницу, алкоголизм, наркозависимость, суицидальные наклонности, а также практически любые психосоматические заболевания. Курс лечения состоит из нескольких процедур — для кого-то ежедневных, для других раз в неделю. Сама оздоровительная порка проходит в два подхода: каждый по 30 ударов, с перерывом в полчаса. Считается, что эффект лучше, если «экзекуцию» проводит человек противоположного пола.

Кстати, важно, чтобы процедуру принимали добровольно, понимая, что так лечат. Если же человека насильно привязать к лавке и всыпать ему хорошенько, толку от такого «лечения» не будет.

Порка — хорошо забытое старое средство в немецкой медицине. Плетьми и кнутом лечили многие болезни — от психических расстройств до воспаления легких.

Тест-диагностика

Как здоровье? Узнай по почерку

В пожилом возрасте то и дело одолевают болячки — и настоящие, и придуманные. Как узнать, насколько вы здоровы?

Возьмите лист бумаги и без линеек напишите на нем карандашом 10 строчек. Потом оцените свой почерк.

1. Все слова написаны очень небрежно — 3;
* часть слов написана аккуратно, часть небрежно — 8;
* все слова написаны очень аккуратно — 12.

2. Почти все буквы в слове отделены друг от друга — 22;
* почти все буквы в слове соединены друг с другом — 18.

3. Сильный нажим (бумага продавлена) — 20;
* средний нажим — 14;
* слабый нажим (еле-еле прикасаясь к бумаге) — 7.

4. Строчки едут вниз — 0;
* строчки ровные и прямые — 11;
* строчки едут вверх — 15.

5. Буквы угловатые — 18;
* неопределенная форма букв — 9;
* круглые буквы — 8.

6. Прямо написанные буквы — 9;
* сильный наклон вправо — 5;
* небольшой наклон вправо — 13;
* небольшой наклон влево — 4;
* сильный наклон влево — 1.

7. Крупные буквы (от 7 мм) — 19;
* средние буквы (от 5 до 7 мм) — 16;
* маленькие буквы (от 3 до 5 мм) — 6;
* бисерные буквы (меньше 3 мм) — 2.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

*** Меньше 48 очков.** Такой почерк характерен, если сильно ослаблена иммунная система. Вы подвержены инфекционным болезням, возможно, какая-то из них уже угнездилась в организме.

*** От 48 до 72 очков.** Люди с таким почерком страдают от неврозов и склонны к ожирению, аллергиям, проблемам с желудком.

*** От 72 до 95 очков.** Часто болеете простудными заболеваниями и страдаете нарушениями сна. Склонны к эндокринным заболеваниям и инфарктам.

*** От 95 до 105 очков.** Вы или уже гипертоник, или скоро станете им. Следите за давлением. Соблюдайте предписания врача. Склонны к артритам и диабету.

*** От 105 очков.** Вы страдаете от язвы желудка и болезней сердца. Возможно, зависимы от алкоголя, наркотиков, успокоительных препаратов.

На каждый день

● **Начал мучить кашель?** Смешайте 1 сырое яйцо, по 1 ст. ложке водки, меда, растопленного масла, молока, добавьте 1 чайн. ложку питьевой соды. Все это размешайте и выпейте натощак. Если сразу кашель не утихнет, то приготовьте средство на следующий день.

● **При болях в суставах,** ревматических болях, подагре приготовьте масло из ромашки. Для этого банку заполните цветками ромашки, доверху залейте растительным маслом. Настаивайте 40 дней, процедите, добавьте 10 г камфорного порошка, хорошо размешайте. Масло втирайте утром и вечером в больные места.

● **Чтобы больное сердце** меньше беспокоило, нужно укрепить сердечную мышцу. Для этого используйте 1 кг изюма (без косточек), который употребляйте натощак до завтрака, начиная с 10 ягод, увеличивая на 1 ягоду каждый день, и так доведите до 40 ягод. Затем ешьте в обратном направлении: 1-й день — 40 ягод, второй день — 39 ягод и так до 10 ягод. Такое сладкое лечение проводите 2 раза в год.

Рецепты народной медицины

ОТ СУХОЙ ЭКЗЕМЫ

Насыпьте в глубокую миску сухую горчицу и залейте крутым кипятком до консистенции сметаны. Когда остынет до терпимой температуры, нанесите с помощью ватного диска на пораженные места. Через 20 минут смойте теплой водой. Лечитесь курсами с перерывами. После таких процедур зуд через несколько дней исчезает, высыпания на коже вскоре тоже проходят.

ОТ МАСТИТА, НАРЫВОВ, ГНОЙНИКОВ

Смешайте по 50 г натертого хозяйственного мыла и ржаной муки, по 1 стакану растительного масла и меда. Все залейте 3/4 стакана кипятка, поварите 3 минуты, добавьте церковную свечку, перемешайте. Мазь готова. Повязку с этой мазью меняйте ежедневно. В начале лечения будет больно (мазь вытягивает гной), но через 2 недели наступает выздоровление.

ПРИ МИОЗИТЕ

15-20 свежих плодов физалиса обыкновенного (или сок из того же количества плодов, или 20 г сухих плодов) залейте 0,5 л воды, доведите до кипения, держите на малом огне или на водяной бане 10 минут, настаивайте до охлаждения. Принимайте по 1/4 стакана 4-5 раз в день до еды. После каждого месяца лечения делайте перерыв на 10 дней.

ЕСЛИ ОРГАНИЗМ ОСЛАБЛЕН...

Растопите на малом огне 200 г сливочного масла, обжарьте в нем до золотистого цвета 2-3 мелко нарезанные луковицы. Снимите с огня и в горячий лук добавьте еще 200 г масла и 0,5 л меда. Размешайте массу до однородного состояния, переложите в банку и после остывания храните в холодильнике. Намазывайте смесь на хлеб (1 ст. ложка на ломтик) и ешьте 3 раза в день.

P. S. Этот рецепт противопоказан при заболеваниях печени.

На приёме у гастроэнтеролога — *Прикинь на себя*

Как язву усмирить

ОБЛЕПИХА ЗАЖИВЛЯЕТ ЯЗВЫ

Помогает ли облепиховое масло язве зарубцеваться?

Ольга Л., Тверская обл.

Да, облепиховое масло способствует заживлению язвы. Благодаря содержанию жиров оно обволакивает и защищает слизистую желудка. А присутствующие в нем витамины, например А и Е, усиливают это действие — и язва заживает быстрее. Облепиховое масло нужно принимать по 1 чайн. ложке 2 раза в день за 20 минут до еды. Но если вы не любите облепиху, не переживайте. Такой же эффект дают подсолнечное и оливковое масло.

О травах. Кора дуба, листья и цветы зверобоя оказывают противовоспалительное действие. Таким же эффектом обладают и листья подорожника, цветки календулы и тысячелистника. А вот у ромашки, укропа и фенхеля плюс в другом — они снимают спазмы. И те и другие травы помогают быстрее справиться с обострением язвенной болезни. Но не забывайте, что народная медицина лишь дополнение к медикаментозным препаратам.

СТАКАН МОЛОКА СНИМАЕТ БОЛЬ?

Говорят, что при язвенной болезни надо пить молоко, но я его плохо переношу...

Н. Комарова, Московская обл.

Когда-то считалось, что стакан молока помогает снять болевые ощущения при обострении язвы желудка, поэтому его советовали пить перед сном. Сегодня уже очевидно — молоко не нейтрализует кислоту, а напротив, усиливает выработку желудочного сока, что может приводить к болевым ощущениям. Медики настаивают: из рациона язвенника молоко надо исключить!

Язвенникам по праздникам можно выпить бокал коньяка или наперсток водки. А вот сухие, крепленые вина, шампанское пить не рекомендуется.

...НО Я БЕЗ КОФЕ НЕ МОГУ!

Говорят, что при язве не рекомендуется употреблять крепкий чай или кофе. Но я без кофе не могу, мне обязательно нужно выпить за день 2-3 чашки. Может, растворимый менее вреден? Он же не такой крепкий.

Елена, Омская обл.

Во время обострения язвы желудка кофе пить нельзя — ни растворимый, ни натуральный. В периоды затишья можете позволить себе пару чашек некрепкого кофе в день, можно с молоком. От черного чая при обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки лучше отказаться, так как этот напиток стимулирует выработку соляной кислоты и может усилить неприятные ощущения. Кстати, крепко заваренный зеленый чай обладает таким же эффектом. Идеальный чай для людей с язвой желудка в период обострения — слабо заваренный и негорячий.

И. Е. Богомолов, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Пригодится

■ ОТ ГЕМАТОМЫ И ОПУХОЛЕЙ ПОСЛЕ УШИБОВ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ ДЕЛАЙТЕ КОМПРЕСС С ГОРЯЧИМ КИСЛЫМ МОЛОКОМ ИЛИ ПОГРУЖАЙТЕ ПОСТРАДАВШУЮ РУКУ ИЛИ НОГУ В ГОРЯЧУЮ ПРОСТОКВАШУ.

■ ПОЯВЛЯЕТСЯ ГЕРПЕС? СМАЗЫВАЙТЕ ЭТО МЕСТО 5-6 РАЗ В ДЕНЬ АПТЕЧНОЙ НАСТОЙКОЙ ПРОПОЛИСА. ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ДЕЙСТВИЯ В ПУЗЫРЕК МОЖНО ДОБАВИТЬ НЕСКОЛЬКО КУСОЧКОВ ПРОПОЛИСА.

В доме бабушки всегда пахло укропом

Когда у моей бабушки выявили атеросклероз, она многое поменяла в своей жизни — и меню, и привычки, и распорядок дня, и режим отдыха. Но эффективно бороться с болезнью ей помогали и натуральные природные средства. Каждый день она непременно съедала по 3 зубчика чеснока, одному яблоку и 100 г творога. В доме у нее всегда приятно пахло укропом — им бабушка укрепляла стенки сосудов: заливала 2 стаканами кипятка 1 ст. ложку сушеного укропа, настаивала 1 час и за день выпивала настой в 4 приема перед едой. Не забывала и про целебную силу овса: пропускала через мясорубку 2 ст. ложки овсяных хлопьев, заливала порошок 1 стаканом водки и настаивала в темном месте 2 недели. Принимая по 30 капель настойки 2 раза в день до еды, она не только оздоровила сосуды, но и улучшила память.

О. Цыкалова, Калужская обл.

Всего один флакончик масла

Когда от простуды не помогают никакие таблетки и отвары, зайдите в аптеку и купите флакончик эфирного масла.

* Масло мелиссы обладает жаропонижающим действием, а также спасет от головной боли, если смазывать им виски.

* Масло чайного дерева стимулирует нервную систему и устраняет зуд, покраснение после укуса насекомых, лечит грибковые заболевания кожи.

* Сандаловое помогает при бессоннице: ватный диск с несколькими каплями масла положите у изголовья кровати.

* Масло пихты возвращает коже упругость. Принимая ванну, добавьте в воду несколько капель масла.

* Масло пачули хорошо помогает при лечении герпеса: им нужно смазывать очаги высыпаний на губах.

* Масло жасмина нанесите на расческу (достаточно двух капель), а потом расчешите волосы. Они приобретут приятный аромат.

Сам себе доктор

Цифры и факты

■ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ВОЛОС ТОЛЩЕ МЫЛЬНОЙ ПЛЕНКИ ПРИМЕРНО В 5 ТЫСЯЧ РАЗ.

■ ЗА ВРЕМЯ ЖИЗНИ КОЖА ЧЕЛОВЕКА СМЕНЯЕТСЯ ПРИМЕРНО 1 ТЫСЯЧУ РАЗ.

■ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ТЕЛО СОДЕРЖИТ СТОЛЬКО ЖЕ ЖИРОВ, СКОЛЬКО НУЖНО ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА 7 КУСКОВ МЫЛА.

■ ПОЧТИ ПОЛОВИНА ВСЕХ КОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА НАХОДЯТСЯ В ЗАПЯСТЬЯХ И СТУПНЯХ.

Кто в зоне риска?

Каждому третьему ставят диагноз гипертонический криз

КАЖДЫЙ ВТОРОЙ ВЫЗОВ БРИГАД СКОРОЙ ПОМОЩИ ПРИХОДИТСЯ НА БОЛЬНЫХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ.

Что это за болезнь?

Гипертония — это хроническое напряжение сосудов. Повышение кровяного давления — основной признак гипертонической болезни. В России гипертонией начинают болеть в 35-40 лет мужчины и в 40-50 — женщины. Чаще всего страдают трудоголики и эмоциональные люди.

Нелеченая гипертония вызывает болезни сердца, почек, инсульт, способствует развитию диабета. При этом негативные изменения в сосудах происходят незаметно — вот почему высокое давление называют молчаливым убийцей.

Кто в зоне риска?

* Люди, склонные к перееданию и гиподинамии.

* Определенную роль в возникновении артериальной гипертонии играет воспаление: обнаружение в крови С-реактивного белка — повод строже контролировать свое давление.

* Высокое артериальное давление часто бывает у любителей досаливать пищу. Натрий удерживает в сосудах воду, а избыток жидкости в кровеносном русле приводит к отекам, а затем к повышению давления.

* Храп, злоупотребление алкоголем, курение, стрессы, бессонница также могут стать причиной появления гипертонии.

Как проявляется болезнь

Различают три стадии гипертонической болезни: I стадия — давление 140-159/90-99 мм рт. ст.; II стадия — давление 160-179/100-109 мм рт. ст.; III стадия — давление 180/110 и выше мм рт. ст.

Основные симптомы гипертонии: головные боли, головокружение, тахикардия, потливость, покраснение лица, ощущение пульсации в голове, озноб, тревога, ухудшение памяти, раздражительность, мушки перед глазами, отеки век и одутловатость лица по утрам.

Злокачественная гипертония — самая серьезная форма болезни. Возникает при нижнем давлении выше 130 мм рт. ст. Такая гипертония опасна развитием инсульта.

Изолированная систолическая гипертония проявляется высоким верхним давлением (нижнее давление при этом в норме).

Резкое повышение артериального давления (больше 220/120 мм рт. ст.) угрожает развитием гипертонического криза, когда необходима срочная медицинская помощь.

Какое лечение рекомендуется

Надеяться только на лекарства нельзя. Надо менять образ жизни!

*** Контролируйте артериальное давление ежедневно,** утром и вечером, а также при плохом самочувствии. Измерять давление надо сидя, манжетка прибора должна находиться на уровне сердца и не наползать на локтевой сгиб руки.

*** Питайтесь дробно** (5-6 раз в день), необильно, белки отдельно от углеводов. Минимум соли. Жидкости выпивайте 1-1,5 л, предпочтительнее минералка и зеленый чай.

*** Занимайтесь физкультурой** каждый день по 20-30 минут. Начните с ходьбы по 70 шагов в минуту. Через несколько дней увеличьте норму на 10-20 шагов. И так, пока темп не достигнет 120 шагов в минуту.

*** Учитесь хорошо отдыхать!** Гуляйте даже в плохую погоду. При нарушении сна не смотрите телевизор, лучше почитайте. Вместо снотворного на ночь принимайте валериану или корвалол.

*** Для контроля давления** назначают мочегонные средства, бета-блокаторы (пропранолол, атенолол, метопролол), антагонисты кальция (дилтиазем, верапамил, нифедипин), ингибиторы АПФ (каптоприл, фозиноприл, эналаприл). Для стабилизации давления часто надо принимать два и более препаратов. Антагонисты кальция (особенно верапамил и дилтиазем) не рекомендуется принимать вместе с бета-блокаторами. Люди старше 60 лет должны начинать лечение с меньших доз.

Если случился гипертонический криз, вызывайте скорую, а для снижения давления надо принять один из препаратов: каптоприл (1/4 таблетки под язык, если нет эффекта, через 30 минут повторите прием), «Клофелин» (0,15 мг) под язык, нифедипин (10 мг), «Гипотиазид» (25 мг), фуросемид (40 мг) внутрь. Если больной перевозбужден, можно принять корвалол (40 капель) или диазепам (10 мг).

На приёме у терапевта

ДАВЛЕНИЕ НЕ ПАДАЕТ...

У меня давление 140/100, головные боли в области затылка. Принимаю таблетки «Энам», но давление не падает. Голова постоянно болит.

Виктория Ивановна, Барнаул

Если давление 140/100 держится постоянно или, по крайней мере, часто регистрируется, есть все основания полагать, что вы страдаете артериальной гипертонией. Затылочная головная боль характерна для гипертоников. Обязательно проконсультируйтесь у врача-кардиолога. Возможно, надо сменить препарат для коррекции артериального давления или увеличить его дозу.

НЕ ВРЕДЕН ЛИ ЭЛЕУТЕРОКОКК?

У меня гипотония. Чтобы поднять давление, часто принимаю настойку элеутерококка. Но как часто можно ее принимать без вреда для здоровья?

И. Н. Широков, Ростов

При пониженном давлении настойку или экстракт элеутерококка можно принимать курсом в 1 месяц. Пить его надо по 20-30 капель за полчаса до еды, желательно в первой половине дня. Препараты элеутерококка запрещены при повышенном артериальном давлении, атеросклерозе, детям, беременным женщинам и при индивидуальной непереносимости.

НЕУЖЕЛИ ВСЮ ЖИЗНЬ ГЛОТАТЬ ПИЛЮЛИ?

Уже в течение двух лет терапевты ставят диагноз гипертония I степени. Связывают это с климаксом. Иногда давление подскакивает до 140/90 мм рт. ст., один раз даже поднялось до 160/100. Так было плохо, что пришлось вызвать скорую. Таблетки регулярно не принимала, теперь в течение двух месяцев пью «Валз Н» (по 80 мг). И вот уже в течение недели давление 100/58-60 мм рт. ст. Врач говорит, что надо продолжать принимать лекарство. Делала УЗИ шейных артерий — сосуды чистые. Неужели теперь всю жизнь я должна принимать таблетки?

Е. Закаева, Владикавказ

Если ориентироваться на те цифры, которые вы обозначили, можно предположить, что, нормализовав массу тела, правильно питаясь и получая регулярные физические нагрузки, можно обойтись и без медикаментов. Чаще всего после климакса женщина переходит на постоянный прием препаратов. Но в вашем случае, изменив образ жизни, еще есть шанс взять гипертонию под контроль.

На вопросы отвечала А. С. Бекетова, терапевт, врач высшей категории

Сам себе доктор

● **При стоматите** разотрите в кашицу 3 зубчика чеснока, смешайте с 2 чайн. ложками натурального йогурта. Смесь слегка подогрейте и держите во рту, стараясь языком распределить ее по всем пораженным местам. Не обращая внимания на жжение, повторяйте процедуру несколько раз в день. Курс лечения — 4-5 дней.

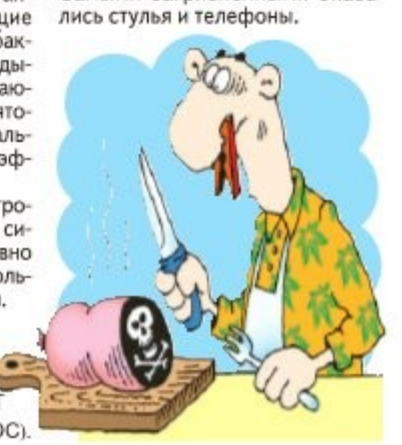
● **Кровоточат десны?** Смешайте 5 ст. ложек мелко нарезанной хвои сосны (без веточек), 2 ст. ложки истолченных плодов шиповника и 1 ст. ложку мелко нарезанной луковой шелухи. Смесь залейте 1,5 л кипятка, доведите до кипения и кипятите 5 минут. Это ежедневная норма. Отвар пейте в теплом виде как чай.

● **При пародонтозе** смешайте 1 чайн. ложку сухого чая и 1 чайн. ложку измельченного чеснока, залейте 1 стаканом крутого кипятка. Настаивайте в плотно закрытой посуде 20 минут, процедите. Хорошо почистите зубы и полощите рот 5-10 минут. Курс лечения — 2 недели.

Не стол, а помойка

Ученые доказали, что самое грязное место, где приходится бывать человеку, это офис, в котором он работает. В частности, рабочий стол, стул и другие предметы.

Так, на рабочем столе было обнаружено около 500 различных видов бактерий и вредных микроорганизмов (это больше, чем в туалетах и, в частности, на ободках унитаза), самым опасным из которых является золотистый стафилококк. Он может вызывать многие заболевания: от легких кожных инфекций до пневмонии и менингита. Также были исследованы поверхности стола, стула, компьютерной мыши, клавиатуры и телефона. Самыми загрязненными оказались стулья и телефоны.



Сезонные проблемы — *Будь начеку!*

Инфекция «за пазухой»

НЕ ОТНОСИТЕСЬ К НАСМОРКУ ЛЕГКОМЫСЛЕННО: ОН СПОСОБЕН ДОСТАВИТЬ БОЛЬШИЕ ПРОБЛЕМЫ.

Насморк и синусит — не одно и то же

Недолеченный насморк — самая частая причина синусита — воспаления околоносовых пазух. Если с насморком можно справиться самостоятельно, то с синуситом стоит поспешить к врачу. Вас должны насторожить такие симптомы: обилие слизи сменяется заложенностью носа, становится очень трудно дышать, а голос приобретает гнусавость. Температуры может и не быть, зато преследуют настойчивые головные боли. Симптомы усиливаются по ночам: вы не можете нормально дышать, поэтому долго ворочаетесь без сна или внезапно просыпаетесь среди ночи. Все это сопровождается усталостью, слабостью, снижением аппетита.

Воспаление развивается...

Если насморк ограничивается слизистой оболочкой носа, то синуситы распространяются на околоносовые пазухи. В норме в них свободно циркулирует воздух. Выстланные той же слизистой, что и нос, пазухи легко подхватывают воспаление: ткани отекают, а выделение слизи усиливается. Тогда вход в пазуху носа оказывается заблокированным, и выделения начинают скапливаться внутри. И вот вам уже трудно дышать — зато микробам есть где развернуться. К сожалению, риносинуситы — самое распространенное заболевание лор-органов.

Кто виноват: инфекция или аллерген?

При подозрении на синусит обязательно обратитесь к отоларингологу. Врач скажет, это острый синусит или хронический. Возможно, потребуются дополнительные исследования. Рентген и компьютерная томография выявляют анатомические отклонения в строении носа. А микробиологический анализ определяет, какой микроорганизм вызвал воспаление. Наконец, пробы на аллергию позволяют выявить аллерген и исключить аллергическую природу заболевания. Только после этого врач назначит схему лечения. Увы, простые домашние средства на этом этапе уже не лечат, хотя и могут облегчить симптомы. Чтобы уменьшить воспаление слизистой, назначаются антигистаминные и сосудосуживающие препараты, антибиотики. Сосудосуживающие капли закапывают перед антибактериальными, а антибиотики вдыхают в виде испарений, поступающих из ультразвукового ингалятора: в таком виде даже минимальная доза будет максимально эффективной.

Лечение должно проходить строго под контролем врача. Даже синюю лампу, которая эффективно прогревает пазухи, можно использовать только с его разрешения.

НЕ УВЛЕКАЙТЕСЬ СОСУДОСУЖИВАЮЩИМИ КАПЛЯМИ. НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ИМИ ДОЛЬШЕ 5-7 ДНЕЙ. ИНАЧЕ МОЖЕТ РАЗВИТЬСЯ АТРОФИЧЕСКИЙ РИНИТ (КАПЛЕЗАВИСИМЫЙ НОС).

Болезнь Паркинсона: ключ не найден

Мой дедушка никогда не отличался хорошим здоровьем, а сейчас настолько сдал, что даже не может нормально есть (у него дрожат руки), ходить и говорить. Врач поставил диагноз болезнь Паркинсона, прописал лекарства. Расскажите, пожалуйста, об этой болезни подробнее. Можно ли ее вылечить?

К. Фомина, Кемеровская обл.

Болезнь Паркинсона настигает неожиданно. И никто не знает, почему она выбирает именно этого человека. Тяжелый недуг разрушает клетки мозга, отвечающие за движение. Несмотря на все усилия медицины, ключ к болезни пока не найден, но современные лекарства помогают человеку сохранить силы и дееспособность. Подробнее об этом заболевании рассказывает врач-невролог Е. А. Одинцов.

Ежедневно варите по 3 ст. ложки овса в 3 л воды на слабом огне в течение 1 часа. Отвар процедите и выпейте в несколько приемов.

— Чем отличается болезнь Паркинсона от паркинсонизма?

— Болезнь Паркинсона — это хроническое заболевание, причина которого неизвестна. Паркинсонизм — это определенная совокупность нарушений, которые возникают под воздействием каких-либо неблагоприятных факторов. То есть болезнь Паркинсона и паркинсонизм отличаются по механизму возникновения, хотя их проявления практически не отличаются. В обоих случаях поражаются определенные клетки головного мозга, отвечающие за выработку дофамина (вещества, участвующего в проведении нервных импульсов). Его количество в организме уменьшается, поэтому и происходят нарушения движения, речи, мимики и т. д. Дофаминовая недостаточность может возникнуть при вирусной инфекции, воздействии токсических веществ, травмах, опухолях, при неврологических заболеваниях, приеме некоторых медикаментов (нужно быть осторожными, например, с циннаризином, прием которого после 60 лет может привести к паркинсонизму).

— Передается ли эта болезнь по наследству?

— Нет, но передается предрасположенность к этому заболеванию.

— Какие обследования нужно пройти, чтобы поставить точный диагноз?

— Основой для диагностики являются клинические проявления болезни, которые выявляют при врачебном осмотре. В качестве дополнительного средства исследования применяют магнитно-резонансную томографию. С ее помощью можно выявить зоны поражения структур головного мозга, отвечающих за движение. При диагностике важно отличить болезнь Паркинсона от вторичных форм паркинсонизма.

— Если обнаружить болезнь Паркинсона на начальном этапе, можно ли ее повернуть вспять?

— Нет, вылечить болезнь Паркинсона нельзя, она прогрессирует. Но благодаря комплексному использованию ряда препаратов можно значительно замедлить развитие этого заболевания, а также убрать неприятные симптомы болезни.

— При лечении применяются только фармакологические препараты или могут помочь лекарственные растения?

— Дефицит дофамина лекарственные травы не восполнят, но на первых стадиях болезни могут оказать положительное действие.

— Как быстро прогрессирует болезнь?

— Обычно болезнь развивается незаметно, не вызывая в течение нескольких лет серьезных нарушений. Но, к сожалению, состояние больного со временем ухудшается.

ДЛЯ ОБЛЕГЧЕНИЯ СОСТОЯНИЯ КУПИТЕ В АПТЕКЕ НАСТОЙКУ ЛЕВЗЕИ СОФЛОРОВИДНОЙ. ПРИНИМАЙТЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ПО 25 КАПЕЛЬ, ОБЯЗАТЕЛЬНО КОНТРОЛИРУЯ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ.

ПРИ ОТЛОЖЕНИИ СОЛЕЙ, УШИБАХ И РАДИКУЛИТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ЦВЕТКОВ БЕЛОЙ АКАЦИИ ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л КИПЯТКА. ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ ДО ОХЛАЖДЕНИЯ В ТЕМНОМ МЕСТЕ И ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ РАСТИРАНИЯ.

На каждый день

● Если гноящиеся раны и язвы не поддаются заживлению, распарьте пораженное место горячей водой, обложите промытыми свежими листьями сирени и забинтуйте. В первый день повязку меняйте 3-4 раза, затем 1 раз в сутки в течение недели.

● При угревой сыпи поможет гераниевый лед. Несколько листочков и цветочных лепестков герани залейте кипятком и накройте крышкой. Когда настой остынет, процедите его, разлейте в формочки для льда и поместите в морозилку. Каждое утро протирайте лицо ледяными кубиками из настоя герани.

● Замучили фурункулы или чирьи? Сушеный пырей мелко нарежьте, залейте столовую ложку этой травы стаканом холодной воды, доведите до кипения и кипятите 5 минут. Остудите, процедите. Пейте по половине стакана за 30 минут до еды 3 раза в день в течение месяца.

Бабушкины рецепты

СОК ПОДОРОЖНИКА ПЕЙТЕ ПРИ ГАСТРИТЕ

Для лечения острых и хронических гастритов 3 раза в день пейте по 1 ст. ложке сока подорожника большого за 20 минут до еды. На зиму свежий сок смешайте с водкой или спиртом в соотношении 1:1. Можно также пить настой сушеного листа подорожника: залейте 1 стаканом кипятка 3 чайн. ложки листа и настаивайте 6-8 часов. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

ПОЯВИЛИСЬ ТРЕЩИНЫ НА СТУПНЯХ...

Залейте горсть льняного семени и столько же хорошо измельченной кожуры картофеля 0,5 л воды и варите до образования густой кашицы. Остудите до 38-42°С и держите ноги в кашице 20 минут. После этого сполосните их теплой водой и осторожно срежьте огрубевшую кожицу по краям трещин. Смажьте их 2%-ной йодной настойкой, а затем вотрите по всей ступне крем.

На приёме у невролога — *Авторитеты дают советы*

Самый длинный нерв

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВОСПАЛЕНИЯ СЕДАЛИЩНОГО НЕРВА НЕ ТАК УЖ ПРОСТО, ПОЭТОМУ ЛУЧШЕ НЕ ДОПУСКАТЬ ЕГО.

Что это за болезнь?

Ишиас в переводе с греческого языка означает «таз, бедро». Под недугом подразумевают воспалительный процесс седалищного нерва. Больной при этом испытывает мучительную боль сзади колена, которая часто доходит и до стопы. Боль настолько сильна, что иногда человеку даже тяжело двинуться с места.

Каковы причины воспаления седалищного нерва?

Самые распространенные: артрит, запоры, различные изменения формы позвонков, перенесенные заболевания (например, ревматизм или грипп), сахарный диабет, переохлаждение, злокачественные или доброкачественные новообразования. У женщин — гинекологические недуги и травмы, которые возникали во время родов.

Как проявляется ишиас?

Вначале человек начинает жаловаться на боль. Это могут быть болезненные покалывания или стреляющая боль. Помимо боли, больной также испытывает чувство жжения и онемения, часто ощущение ползающих по коже мурашек. Если воспалительный процесс зашел далеко, становится трудно ходить и наклоняться. Такие больные нуждаются в строгом постельном режиме, так как только в лежачем положении удается хотя бы ненадолго забыть о боли.

С помощью каких обследований ставится диагноз ишиас?

При воспалении седалищного нерва рекомендуются рентгеноскопия, электромиография, компьютерная томография, магнитно-резонансная томография.

Можно ли избавиться от ишиаса?

Все лечение направлено на уменьшение расстояния между позвонками, чтобы те не сдавливали седалищный нерв, и устранение причины, которая спровоцировала возникновение воспалительного процесса. Добиться выздоровления помогают пиявки, лечебная физкультура, массаж, рефлексо- и физиотерапия, водные процедуры (например, гидромассажная ванна), вытягивание позвоночника, противовоспалительные и обезболивающие препараты. В некоторых случаях не обходится и без хирургического вмешательства. Избавиться от воспаления седалищного нерва не так уж просто, поэтому лучше не допускать его.

С. Ю. Деркач, невролог, врач высшей категории

Сам себе доктор

● **При пищевых отравлениях** 1 ст. ложку порошка из высушенной травы цикория заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте ночь в термосе. Разделите настой на 3-4 приема и пейте в течение дня за 30 минут до еды.

● **При метеоризме** выпивайте утром натощак 1 стакан свежевыжатого сока картошки. После этого лягте в постель на 30 минут. Через час можно завтракать. Курс лечения — 10 дней, затем на 10 дней сделайте перерыв и повторите 10-дневный курс.

● **От поноса** перегородки от 300 г грецких орехов залейте 1 стаканом спирта и настаивайте 3 дня. Пейте по 6-10 капель, запивая 3 глотками теплой воды, 3-4 раза в день. Как только понос начнет проходить, прием капель прекратите, так как средство сильное и может вызвать запор.

Цифры и факты

■ ВО РТУ ЧЕЛОВЕКА ОКОЛО 40 ТЫСЯЧ БАКТЕРИЙ.

■ В ПОЗВОНОЧНИКЕ ЧЕЛОВЕКА 33 ИЛИ 34 ПОЗВОНКА.

■ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА ПОРЯДКА 2 ТЫСЯЧ ВКУСОВЫХ РЕЦЕПТОРОВ.

■ В ТЕЛЕ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА ОКОЛО 75 КИЛОМЕТРОВ (!) НЕРВОВ.

Воспалились почки? Лечите их настоем веточек вишни

Собирать веточки нужно ранней весной, когда начинают набухать почки. Нарежьте веточки вишни длиной 8 см, вымойте их и просушите (сразу можно сделать запас на весь год). Для отвара возьмите веточек в обхват большого и среднего пальцев, положите в 2-литровую кастрюльку, залейте доверху водой, доведите до кипения, убавьте огонь и кипятите на малом огне 10 минут. Снимите с огня, укутайте и поставьте в теплое место на полчаса. Пейте по 1 стакану, добавив мед, 4-5 раз в день. Веточки можно использовать несколько раз, заливая их водой, пока они не отдадут свои целебные свойства, то есть пока отвар не станет неприятным на вкус. Курс лечения — 10 дней, потом 10 дней перерыв, и так 3 раза.

В. Н. Живова, Волгоградская обл.

Сезонная проблема

Какими травами нельзя лечиться при аллергии

У меня дискинезия желчевыводящих путей, поэтому доктор рекомендует пить отвары желчегонных лекарственных трав. Однако я стала замечать, что от некоторых сборов начинается зуд на коже и закладывает нос. Те же ощущения возникают и летом, в период цветения сорняков. Какие лекарственные травы нельзя применять при аллергии на пыльцу?

Анна Леонова, Краснодар

Без предварительного обследования лечение травами людям, страдающим поллинозом, противопоказано. Пыльца, листья, стебли, цветки, плоды растений могут вызывать серьезные аллергические симптомы.

При аллергии на пыльцу деревьев нельзя использовать березовый лист, березовые почки, ольховые шишки, кору крушины. Люди с этим видом аллергии часто не переносят березовый сок, сливы, персики, абрикосы, вишню, черешню, маслины, яблоки, груши, киви, фундук, грецкие орехи и миндаль.

* При аллергии на пыльцу злаковых трав противопоказаны все настои и отвары, содержащие злаки, например отвар овса. Рекомендуется исключить из рациона крупяные каши и макаронные изделия, хлеб и хлебобулочные изделия. Пациенты с аллергией на пыльцу злаковых трав нередко реагируют на такие продукты, как пиво, квас, кукуруза, соя, бобы, арахис.

Нельзя использовать полынь, ромашку, календулу, мать-и-мачеху, девясил, череду, тысячелистник, пижму, одуванчик, василек, цикорий. Может встречаться непереносимость подсолнечной халвы, горчицы, свеклы, дыни, арбуза, зелени и специй.

* Врачи не рекомендуют людям с повышенной аллергенной чувствительностью высаживать или контактировать с некоторыми видами цветов. Это многолетники: хризантема, астра, лютики, морозник, рудбекия, кореопсис, цинния. Однолетние растения: василек, герань, примула, левкой, календула, маргаритки, бархатцы, ландыш. Вьющиеся цветы: глициния, клематис, ипомея.

Д. П. Газизова, аллерголог, врач высшей категории

Рецепты народной медицины

*** Справиться с отеками поможет прополис.** Натрите его на терке, залейте водой (1 ст. ложка стружки на 1 стакан воды). Настаивайте 12 часов, процедите и принимайте по 1 десертной ложке вечером. Курс лечения — 1 месяц.

*** Чтобы не было синяка,** 1 ст. ложку сухой травы багульника залейте 1 стаканом кипятка, кипятите на водяной бане 5 минут, настаивайте полчаса. Процедите и делайте примочки на больное место.

*** При блефарите** залейте 1 ст. ложку цветков календулы (сухих или свежих) 1/2 стакана кипятка, настаивайте, пока не остынет до температуры парного молока, и делайте из распаренных цветков примочки на глаза.

Проверено на себе

Синяка не было, а шишка выросла...

Как-то ушибла руку выше локтя. Синяка почти не было, но появилась шишка, которая болела от прикосновения. Я пыталась ее массировать и растирать. Решила приготовить растирку, чтобы быстрее избавиться от последствий ушиба. Выдавила сок из листа алоэ — 2 ст. ложки (подойдет и аптечный сок), добавила в него щепотку травы чистотела (можно сухого) и 1 ст. ложку сока репчатого лука. Этим средством сначала слегка растерла больное место, а потом приложила на плотной льняной салфетке к ушибу и закрепила. Так спала ночь. Боль очень быстро прошла, а через неделю шишка начала рассасываться.

И. Новикова, Астрахань

Появляется звон — держу ухо над паром

Когда закладывает уши или появляется звон, я делаю отвар полыни и держу ухо над паром минут 10. Эту процедуру провожу несколько дней подряд, пока не появится результат. Можно использовать и другой вариант: скрутить из ваты турунду, нанести на нее мед с растертой в нем полынью и вставить в ухо.

Клавдия Филипповна, Удмуртия

Вот такой он, чистотел!

Муж долго страдал от псориаза, особенно весной и осенью. Я его вылечила чистотелом. Рвала траву в огороде (без меры), заливала кипятком, настаивала 5-10 часов. Муж подолгу держал в этом настое ноги. Псориаз прошел и уже лет 6 не возвращается. А однажды я, управляясь по хозяйству, сильно поранила руку, но сразу не обработала рану. Уснуть было невозможно от боли. Ночью пошла в огород, нарвала чистотел, залила водой, закипятила, остудила и вымыла в нем руку. Легла и сразу уснула, как будто ничего и не было. Вот такой он, чистотел!

У. В. Семенова, Волгоградская обл.

Болит сердце? Помассируйте мизинец

Это старинный рецепт тибетских монахов.

Помассируйте левый мизинец руки ногтем большого пальца правой руки от основания к ногтю в течение 2-3 минут, затем наоборот, ногтем левого большого пальца правый мизинец. Используйте антистрессовое действие воды: примите душ или ванну. Вода уносит с собой неблагоприятную информацию.

Сердце любит горький вкус. Поможет в этом мускатный орех. Добавляйте его во все блюда на кончике ножа.

Сам себе доктор — *Пригодится*

Пейте квас!

ХОЧУ ПОДЕЛИТЬСЯ РЕЦЕПТАМИ ПОЛЕЗНОГО КВАСА, КОТОРЫЕ ПОЛЬЗУЮТСЯ УСПЕХОМ В НАШЕЙ СЕМЬЕ.

Квас из пшена чистит печень и поджелудочную железу. В 3-литровую банку насыпьте 2 стакана пшена, 3 ст. ложки сахара, добавьте 2-3 корочки черного хлеба, залейте теплой некипяченой водой и поставьте в теплое место. Через 2-3 дня, когда появятся пузырьки, добавьте 3 ст. ложки сахара и теплой воды. Настаивайте сутки. Доливать воду можно 5-6 раз, а затем готовить квас с новой порцией пшена. С таким квасом можно готовить окрошку или пить просто так, с сахаром или без него. Получается очень вкусный квас, к тому же еще и лечебный.

Квас из свеклы. Очистите 2 кг свеклы, порежьте кубиками, сложите в 3-литровую банку (должно получиться больше половины) и залейте холодной кипяченой водой до самого верха. Накройте марлей и поставьте в теплое место. Через 3-4 дня квас готов. Пейте по 2 стакана в день. Как только отольете стакан, сразу долейте столько же холодной кипяченой воды. Этой 3-литровой банки кваса хватит на 3 недели.

После этого можно сделать перерыв и приготовить новую порцию. Пить его можно с сахаром или медом. Если такой квас пить регулярно, восстанавливается память, у страдающих атеросклерозом снижается уровень холестерина, улучшается всасывание кальция и железа из пищи. Если такой квас пить с медом, можно до нужного уровня поднять гемоглобин, снизить давление. Квас способствует более полному оттоку мочи, улучшает работу кишечника. Этот квас слабит, поэтому нежелательно пить больше 2 стаканов в день. Но если страдаете запорами, можно и увеличить дозу.

В. А. Юферев, Омутнинск, Кировская обл.

Для тех, кому за... — *На каждый день*

Если не спится...

У старых людей засыпание происходит медленно, в течение ночи они чаще просыпаются из-за болей, переживаний, расстройств в мочевыводящей системе. Вот что советует геронтолог пожилым людям, страдающим бессонницей.

* Не надо ложиться спать с переполненным желудком или есть перед сном;

* не надо вечером пить кофе, чай, лучше съесть немного фруктов. Правда, чай из заваренной мяты и шиповника помогает уснуть;

* помогает стакан молока вечером или если за час до сна съесть 1 ст. ложку меда со стаканом воды;

* в течение 30-40 минут погуляйте перед сном на свежем воздухе, затем сделайте теплую ванну для ног;

* очень здоровым считается сон на свежем воздухе, с открытой форточкой. Тем, кто мерзнет, советуем согреть постель грелкой, на голову надеть теплую шапку;

* если мешает шум, заткните уши ватой;

* одежда не должна стеснять тело — лучше спать в ночной рубашке;

* очень важно ложиться спать в одно и то же время;

* главное условие засыпания — душевное равновесие. Отложите решение проблем на следующий день;

* дневной сон между 12-15 часами восстанавливает силы, снимает стресс, улучшает пищеварение, создает хорошее настроение. Идеальная продолжительность дневного сна — 20-30 минут. Кстати, спать не обязательно, можно просто закрыть глаза и подремать, сидя в удобном кресле или на диване.

ЧЕМ СТАРШЕ ЧЕЛОВЕК, ТЕМ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЕЕ ЕГО СОН: В ВОЗРАСТЕ 50-64 ЛЕТ — 8-8,5 ЧАСА; В ВОЗРАСТЕ 65-90 ЛЕТ — 9-9,5 ЧАСА, СТАРШЕ 90 ЛЕТ — ДО 11-13 ЧАСОВ.

АЛКОГОЛИЗМ ОТСТУПАЕТ!

Алкоголика невозможно насильно вылечить. Препарат «Барьер» создан для анонимного применения! Зависимый человек не осознает своего плачевного и омерзительного существования! И сам к врачу не обратится! Не ждите чудес!

Берите все в свои руки, спасайте родных людей от этого страшного недуга! Препарат блокирует алкогольную тягу, снимая нервный стресс, и человек смотрит на мир не только трезвыми глазами, но и со спокойной душой. Только тогда придет осознание своей жизни и решение поменять все! Начать жизнь с чистого листа!

В этот момент поддержка близких необходима! Мы будем с вами от начала и до конца, помогая, поддерживая Вас! Главное, что НАПИТЬСЯ УЖЕ НЕ ПОЛУЧИТСЯ!!! Так как на протяжении применения препарата у зависимого человека появляется отвращение как к самому алкоголю, так и к его запаху! Выпить становится мучительно и невыносимо, проще остаться трезвым! Звоните, мы поможем вам!

реклама

тел. 8-800-707-71-33

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Перед применением проконсультируйтесь с врачом. БАД. СГР RU.77.99.11.003.Е.005699.01.12. ООО «Промышленные Технологии», 129085, г. Москва, проезд Ольминского, 6, стр. 2. ОГРН 1127747193815.

На приёме у терапевта

ФУРУНКУЛ НА ОДНОМ И ТОМ ЖЕ МЕСТЕ

На слизистой носа в одном и том же месте периодически появляется болезненный фурункул. Почему это происходит и как от него избавиться?

Евгения, Пермь

Это заболевание называется хроническая стафилококковая болезнь и может развиваться много лет, поражая не только нос, но и веки, конечности, область подмышек. Обратитесь к инфекционисту.

УВЕЛИЧИЛИСЬ ЛИМФАТИЧЕСКИЕ УЗЛЫ

Не так давно у меня увеличились лимфатические узлы. Боюсь, что это перерастет в серьезный недуг.

Анна В., Тверская обл.

На теле могут появляться различные уплотнения, которые очень пугают людей. Чаще всего увеличенные лимфоузлы принимают за опухоли. Действительно, они могут свидетельствовать о серьезных заболеваниях, но далеко не всегда. Нормальный размер лимфатического узла — от пшеничного зерна до боба. В лимфоузлах образуются лимфоциты, которые уничтожают чужеродные клетки — так они защищают организм от инфекций.

Есть такое заболевание — лимфаденит — воспаление лимфатических узлов, причиной которого является инфекция. Если вы заметили какие-либо изменения лимфатических узлов, обязательно обратитесь к врачу. Заниматься самолечением нельзя.

ПОСТОЯННО КРАСНЕЕТ ГОРЛО...

При этом оно не болит. Но ведь это ненормально?

Н. С. Евдокимова, Тверь

Если горло не болит, то речь идет о хроническом тонзиллите или фарингите. В первом случае поражены гланды, в них постоянно присутствует патологическая микробная флора, образуются гнойные пробки. Во втором случае воспалена глотка. Причиной воспаления могут быть не только микробы, но и хронический ринит, хронический гайморит, кариозные зубы и даже гастрит. Вне зависимости от того, есть боль или нет, постоянно красное горло необходимо лечить. Игнорировать очаг хронической инфекции очень опасно, иначе возможны серьезные осложнения.

И. В. Клочко, терапевт, врач высшей категории

МЕДВЕДЬ, КОТОРЫЙ 10 ЛЕТ ПРОЖИЛ С ЦЫГАНАМИ, НЕ ЛОЖИТСЯ В СПЯЧКУ, ЧТОБЫ У НЕГО НИЧЕГО НЕ УКРАЛИ.

На каждый день

● **Болят колени?** Помогут примочки: 1 ст. ложку соды растворите в 1 л воды. Компресс наложите на больное место, оберните целлофановой пленкой, подержите 15 минут и смойте. После этого место, где стоял компресс, смажьте кремом и утеплите шерстяной тканью.

● **Страдающим бронхиальной астмой** советуем принимать настой травы иссопа. 2 чайн. ложки сухого измельченного сырья надо залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час, процедить и выпить за день теплым в 3 приема. Курс — не менее месяца.

● **При отложении солей** достаньте ядра из 14 грецких орехов, а скорлупу разбейте молотком и сложите в литровую банку. Злейте 0,5 л водки, закройте плотно крышкой и поставьте в теплое темное место на 7 дней. Затем перелейте в бутылку — и в холодильник. Настойку пейте по утрам натощак по 1 ст. ложке, пока не закончится.

Сам себе доктор

ПОСЛЕ перелома кости еще долго ноют. На ночь больное место оберните листьями мать-и-мачехи, замотайте шарфом. Утром аппликацию снимите. Параллельно принимайте сок мать-и-мачехи: 1 ст. ложку сока разбавьте в 1/4 стакана молока и пейте 2 раза в день.

ПРИ желчнокаменной болезни 500 г корня хрена натрите на терке, кашицу залейте 1 л кипятка, закройте крышкой и настаивайте 24 часа. Затем настой слейте, остаток отожмите. Принимайте по 50 мл 3 раза в день до еды.

ПРИ желтухе смешайте сок 2 головок чеснока и сок 2 лимонов. Принимайте по 1 чайн. ложке через 2 часа после еды в течение месяца. При необходимости после 2-3-недельного перерыва лечение повторите, и так до полного выздоровления.

На приёме у хирурга

Что такое полая стопа?

Недавно услышал про полую стопу. Это вид плоскостопия или какое-то отдельное заболевание?

И. Н. Губин, Смоленская обл.

Полая стопа имеет очень высокий вогнутый продольный свод. Эта деформация представляет полную противоположность плоскостопию, когда свод обычно опущен и утолщен. У человека с полой стопой пятка слегка поворачивается внутрь, стопа как бы скручивается вдоль продольной оси. Постепенно деформируются и пальцы, принимая молоткообразную или когтеобразную форму: они бывают приподняты кверху, а ногтевые фаланги сильно согнуты. Человек с полыми стопами во время ходьбы быстро устает, у него появляется боль в голеностопных суставах, на подошве образуются болезненные мозоли, особенно у большого пальца. Чтобы уменьшить боль, человек, наступая, старается нагружать наружные края стоп.

Чаще всего полая стопа появляется после перенесенного полиомиелита, иногда возникает после травм. Для уменьшения боли и предупреждения деформации врач советует носить ортопедическую обувь или пользоваться специальными стельками. Также рекомендуются массаж и гимнастика для ног. Основные движения — сгибание, разгибание и вращение в голеностопных суставах. Иногда необходимы физиопроцедуры, а в некоторых случаях и хирургическое вмешательство.

В. П. Калашников, хирург, врач высшей категории

Несладкая жизнь

Рецепты народной медицины для диабетиков

* Работу поджелудочной железы улучшит каша из пастернака. Для курса лечения потребуется 3 л молока и 600 г очищенных корней пастернака. Утром поставьте на огонь 0,5 л молока. Пока оно будет греться, натрите на крупной терке 100 г очищенного корня пастернака, добавьте его в кипящее молоко и подержите на огне 3 минуты. Съешьте кашу и 3-4 часа ничего больше не ешьте и даже не пейте воды. Такой завтрак нужно готовить ежедневно в течение 6 дней. Лечение проводите каждые полгода, не забывая сдавать анализ крови на сахар.

* 2 чайн. ложки пивных дрожжей размешайте в небольшом количестве молока и принимайте 2 раза в день через 15 минут после еды. Или 100 г свежих дрожжей разведите в 3 л козьего молока, поставьте в холодное место (но не в холодильник) на 3-4 дня. Когда молоко сквасится, пейте его по 50 мл за полчаса до еды 3 раза в день. За курс лечения нужно выпить 2 банки дрожжевого молока. После этого сдайте анализ на уровень сахара в крови и при необходимости приготовьте еще одну порцию лечебного состава.

* Пропустите через мясорубку по 300 г петрушки и чеснока, 100 г лимонной цедры. Настаивайте 2 недели в темном прохладном месте. Принимайте по 1 чайн. ложке ежедневно до еды.

Мочегонные: пить или нет?

Подруге от высокого давления врач прописал мочегонные средства. У меня тоже гипертония. Значит, также стоит попробовать диуретики?

Е. С. Бекетова, Саратов

Жидкость, которая поступает в организм, циркулирует с кровью. Соответственно, чем больше жидкости, тем больше объем циркулирующей крови и, как следствие, выше давление. Поэтому при гипертонии врач, к которому надо сразу обратиться, подберет необходимое мочегонное средство (не растительное). Потому что одна таблетка выводит определенное количество жидкости, а с травами ситуация другая. Если человек все-таки решает самостоятельно принимать растительные мочегонные средства, то курс должен длиться не более недели. Затем — только с разрешения врача. Диуретики в основном принимают натощак (за исключением «Верошпирона»), 3-4 раза в день за полчаса до еды. Необходимо соблюдать диету, которую назначит врач в зависимости от вашего заболевания. Но во всех случаях должно быть достаточное поступление белка в организм, ведь с потерей воды его количество заметно уменьшается.

***

Врач-онколог посоветовала мне пить мочегонное для профилактики рака. А чтобы вместе с жидкостью из организма не вымывались кальций, калий и другие полезные вещества, советует пить «Панангин» или съедать по утрам горсть орехов с изюмом и курагой.

Е. С. Барзикова, Ставропольский край

Это верно, что прием мочегонных средств должен сопровождаться приемом минералов и микроэлементов. «Панангин» и сухофрукты — хороший вариант. Но вот какая здесь связь с онкологией, честно говоря, непонятно. Мочегонные препараты показаны при заболеваниях почек, сердечно-сосудистой системы, венозном застое в нижних конечностях. Но для профилактики онкологии?!

***

Слышал, что мужчинам нужно более осторожно относиться к приему растительных мочегонных средств. Почему?

О. Б. Зернов, Кисловодск

В растениях содержатся фитоэстрогены — вещества, схожие с женскими половыми гормонами. Поэтому пить мочегонные мужчинам и в самом деле нужно крайне осторожно: может произойти эстрогенизация — повышение уровня женских половых гормонов в организме. В результате возможно увеличение груди, изменение фигуры.

***

Мы с мужем часто встаем в туалет ночью... Даже если вечером стараемся не пить, все равно просыпаемся от того, что хочется помочиться. Почему?

М. Иванникова, Пермь

Обычно здоровый человек мочится 5-6 раз в сутки. Ночью он не должен вставать в туалет. Почему днем у здоровых людей есть позывы, а ночью нет? Ночью почки образуют меньше мочи, чем днем, так как выделяется больше особых гормонов, которые позволяют почкам отдохнуть. Если ночные позывы есть, это можно рассматривать как отклонение от нормы. У мужчин ночное мочеиспускание чаще всего связано с заболеванием предстательной железы, а у женщин — с опущением органов малого таза.

А. П. Луговской, терапевт, врач высшей категории

САМАЯ ИЗВЕСТНАЯ МОЧЕГОННАЯ ТРАВА — ТОЛОКНЯНКА. 1 СТ. ЛОЖКУ СУХИХ ЛИСТЬЕВ ЗАВАРИТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА, УКУТАВ ПОЛОТЕНЦЕМ. ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ.

Прикинь на себя

Почки бьют тревогу

Признаки, которые могут указывать, что мочевая система не в порядке.

1. Если на верхней части лица появляются бороздки и прыщи, это может указывать на неблагополучие в мочевом пузыре.
2. Присмотритесь к своим векам и ушам. Мешки под глазами зачастую образуются из-за задержки жидкости, которая может свидетельствовать о начале заболевания мочевой системы. О том, что почки требуют внимания, сигнализирует и мягкая ушная раковина.
3. При обострении хронических заболеваний почек нередко начинаются боли в поясничной области. А если при ходьбе вы пытаетесь наклониться вперед, а у вас не гнется спина и походка резкая, это также повод проверить почки.

Волшебная мазь

ОНА МНОГО ЛЕТ СПАСАЕТ ВСЮ НАШУ СЕМЬЮ ОТ РАЗНЫХ БОЛЯЧЕК.

В эмалированный или нержавеющий ковшик налейте 1 стакан подсолнечного рафинированного, высокой очистки масла, бросьте туда кусочек воска (пчелиного, натурального, не свечи и не соты) размером со спичечный коробок (мерить коробком не надо, отломите примерно на глаз) и поставьте на небольшой огонь, чтобы воск растаял. Из предварительно сваренного вкрутую яйца выньте желток, половину желтка (остальное не понадобится) раздавите вилкой на блюдечке и крошки постепенно бросайте в емкость с маслом и воском (масло в ковшике будет кипеть, будут слышны прострелы, в этот момент и бросайте, только по граммулечке). С первыми крошками яйца содержимое будет пениться и может в один миг убежать. В этот момент подхватите ковшик, снимите с огня на некоторое время и отставьте в сторону, не переставая помешивать. И так делайте несколько раз, пока не добавите весь желток. Мазь готова, дайте ей постоять 10-15 минут, процедите через капроновую ткань (марля не годится) и уберите в холодильник. В стеклянной посуде мазь хранится 10 месяцев. Теперь о применении волшебной мази.

*** Гайморит** лечится так: закладывайте мазь в нос в обе ноздри с интервалом в час. На переносицу можно наложить бинт, пропитанный этой мазью. Мазь вытягивает весь гной, пробивает нос.

*** Гнойный отит:** на ватный жгутик наберите немного мази и вставьте в ухо. Меняйте через 2-3 часа, одновременно смазывая мазью за ухом. Воспаление утихает.

*** Нарывы в горле:** смазывайте горло с интервалом в час, можно приложить компресс из мази.

*** Мастит:** через каждые 2 часа смазывайте грудь мазью. Можно приложить бинт, пропитанный ею, сверху бумагу и также менять через 2 часа.

*** Трофические язвы, гангрена:** накладывайте повязки с мазью, меняйте через 2 часа. Из ран будет выходить гной. Через месяц упорного труда сами увидите, с какой быстротой продвигается спасительное лечение.

*** Ожоги, нарывы, незаживающие раны, отечные воспаления на коже, больные колени, суставы** смазывайте мазью на ночь, накладывайте повязки, компрессы, и болячки начнут отступать от вас.

С. Н. Луговина, Уфа, Башкортостан

Рецепты народной медицины

ЕСЛИ НОГИ ОТЕКЛИ

Промойте листья каланхоэ, обсушите, измельчите и наполовину заполните ими поллитровую бутылку. Доверху залейте водкой и настаивайте в темном месте неделю, периодически встряхивая. После этого профильтруйте и настойкой натирайте ноги, начиная от стоп и двигаясь дальше к коленям.

СИРЕНЬ ОТ БРОНХИТА

Листья сирени пропустите через мясорубку и смешайте со свиным топленым салом (пропорции произвольные, главное — получить густую мазь). Этой мазью смазывайте грудь на ночь. Лекарство храните в холодильнике.

НЕРВЫ УСПОКОИТ МЯТА

Залейте в эмалированной кастрюле 1/2 ст. ложки листа мяты перечной 1 стаканом горячей кипяченой воды, закройте крышкой и нагревайте на водяной бане, часто помешивая, 15 минут. Охлаждайте при комнатной температуре 45 минут, процедите, долейте кипяченой воды до объема 1 стакана. Пейте в теплом виде по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в день за 15 минут до еды. Отвар храните в прохладном месте не более 2 суток.

Почему волосы посыпались

Если волосы начали внезапно выпадать, это тревожный признак.

Проверьте, как именно страдает ваша шевелюра: волосы просто ломаются посередине или вылезают с корнем. Для этого внимательно рассмотрите выпавший волос: имеется на нем волосяной мешочек или нет. Наличие мешочка и есть признак выпадения волос с корнем.

Вот некоторые причины выпадения волос (алопеции):

* стресс и хронический спазм сосудов кожи головы;

* нехватка железа;

* реакция на лекарства — противозачаточные средства, стероиды и даже аспирин. А также на биологически активные добавки (особенно содержащие селен);

* сбой в работе щитовидной железы, гормональные нарушения, поликистоз яичников, диабет.

Кстати, климакс, беременность, послеродовой период не лучшим образом сказываются на состоянии волос.

На приёме у гепатолога — *Авторитеты дают советы*

После вирусного гепатита

ЕСЛИ ВЫ БОЛЕЛИ ГЕПАТИТОМ А, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ПРОДЛИТСЯ ОКОЛО ТРЕХ МЕСЯЦЕВ. ПОСЛЕ ГЕПАТИТА В ТРЕБУЕТСЯ ОКОЛО ГОДА.

В течение этого времени больной находится под наблюдением врача. Если вы не будете соблюдать его рекомендации, воспалительный процесс может активизироваться, а это опасно: создается угроза перехода гепатита в хроническую форму и даже развития цирроза печени.

В восстановительный период очень важно уберечь печень от перегрузок, дать ей отдохнуть после долгой борьбы с вирусом. Поэтому особенно важно соблюдать диету.

Исключите из своего рациона жареные, жирные, острые приправы, пряности. Для переваривания этих продуктов требуется дополнительная работа печени, а это может помешать восстановлению функции печеночных клеток. И в то же время не совершайте ошибки, отказываясь от сливочного, растительного масла, сметаны. В небольших количествах — по 50-80 граммов в день — они необходимы для регулирования работы кишечника, желчного пузыря, для усвоения жирорастворимых витаминов.

Включайте в меню супы, приготовленные на вторичном мясном бульоне. Готовят вторичный бульон так: мясо надо залить холодной водой, после 15-минутного кипения промыть, вновь залить чистой холодной водой и варить до готовности. Ешьте блюда из отварной рыбы, каши, супы, заправленные макаронными изделиями, овощи, фрукты, молоко, молочные продукты.

Не злоупотребляйте углеводами, но и не лишайте себя их полностью. Очень полезен выздоравливающему организму мед. В день его можно съесть около 100 граммов, но тогда уж больше не есть никаких сладостей. Ведь перегрузка поджелудочной железы может повлечь за собой сахарный диабет.

Переболев вирусным гепатитом, будьте особенно осторожны и не контактируйте с больными другими инфекционными заболеваниями. Если вы заболеете, скажем, ОРВИ, нагрузка на печень увеличится, поскольку ей придется нейтрализовать токсины (яды), выделяемые возбудителями инфекции.

После выписки домой, даже если вы себя неплохо чувствуете, старайтесь все же больше лежать. Ни в коем случае не поднимайте ничего тяжелого, не переутомляйтесь: все конечные продукты обмена веществ, образующиеся во время напряженной физической работы, нейтрализуются в печени, не окрепшей после болезни.

Когда вы выйдете на работу или приступите к учебе, врач районной поликлиники выдаст справку, освобождающую вас на определенный срок от чрезмерных физических нагрузок. А вот несложная утренняя зарядка, прогулки на свежем воздухе небыстрым шагом даже полезны. Не надо только выполнять силовые упражнения, делать резкие наклоны, прыгать и бегать. Как только начнете уставать, сядьте и отдохните. Перегрузки, переутомление вредны в течение всего восстановительного периода.

В. А. Примаков, гепатолог, врач высшей категории

НЕ БЕРИТЕ В РОТ НИ КАПЛИ ПИВА, ВИНА ИЛИ ВОДКИ! МАЛЕНЬКАЯ СЛАБОСТЬ МОЖЕТ ОБЕРНУТЬСЯ ТЯГЧАЙШИМИ ПОСЛЕДСТВИЯМИ, ВПЛОТЬ ДО ЦИРРОЗА ПЕЧЕНИ.

Модно, но вредно

На приёме у терапевта

Курить кальян сейчас очень модно. Его предлагают во многих заведениях. Чтобы клиент не тревожился о стерильности, на шланг кальяна надевают сменный мундштук. Считается, что он гарантирует безопасность. Так ли это?

Андрей И., Липецк

Кальян сегодня очень популярен, несмотря на то что он вреднее сигареты: час такого удовольствия сравним с выкуриванием 1-2 пачек сигарет. Дым, смолы, никотин — все это здесь присутствует. А еще угарный газ — от него кружится голова. Ощущение может и показаться приятным, только этот газ резко увеличивает частоту сердечных сокращений — сердце работает на износ.

Что касается стерильности, мундштук-то, может, и сменный, но кальян — вещь многоразового использования. Кто за ним сидел и в каком состоянии здоровья, вам неизвестно. Между тем возбудители инфекции довольно живучи и часто поджидают будущего «клиента» на внутренней поверхности шланга. Так, беззаботно покуривая кальян, можно подцепить ОРВИ или даже туберкулез. Помимо этого на стенках шланга скапливается много токсинов, которые могут попасть в легкие курильщика. Выбирая между кальяном и сигаретами, отдавайте предпочтение последним.

А. С. Зиберова, терапевт, врач высшей категории

«ГЕПАТРИН»:
ТРОЙНАЯ ЗАЩИТА ПЕЧЕНИ

В уникальном* составе «Гепатрина» три природных компонента для тройной защиты печени:

Эссенциальные фосфолипиды являются строительным материалом для клеток печени, способствуют их естественному восстановлению.

Расторопша укрепляет клеточные мембраны.

Артишок направлен на регулирование выработки желчи и ее оттока.

ВМЕСТО ТРЕХ ПРЕПАРАТОВ ОДИН — «ГЕПАТРИН»

Эвалар здоровья дар №1 в России

www.evalar.ru Спрашивайте в аптеках!
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный),
в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 454-00-03.
БАД. Реклама. *Патент РФ № 2418601

НЕ ВМЕСТО ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ

Такую вербу называли купайло и ходили с ней по улице, поднимая высоко над головой

В «Айболите» №2 за 2014 год прочитала статью «Икота, икота, перейди на Федота». И вспомнила историю, которую поведала моя мама. Дело было до революции. Мама родилась в 1894 году, у нее было 4 брата. Дядьки мои были отчаянные, хорошо одевались, за что отец их ругал. Они компанией ходили в трактир выпивать. Хозяйкой трактира была еврейка. Однажды с ней завязали беседу, и она стала жаловаться, что ее дочка давно мучается икотой и никто не может ей помочь. Дядьки выпили и говорят: «Это ерунда, мы ее вылечим!» Еврейка обрадовалась, поднесла им магарыч, и те ушли. На другой день собрались и думают: чем лечить девочку? Дали одному сумку и сказали: «Иди нарви разной травы», и тот так и сделал. Дядьки отдали сумку еврейке, а потом подумали: может, там попалась ядовитая трава? Так по судам затаскают... И с испугу больше в том трактире не появлялись.

Прошло время. Однажды еврейка встретила одного из дядей, кинулась ему на шею, стала целовать: «Почему вы ко мне больше не приходите? Ведь дочка моя икать перестала. Я хотела вас отблагодарить!» Вот такой случай. А объяснение ему я нашла позже. Оказывается, 7 июня — праздник Ивана Купалы. Помню, как в детстве мы отламывали вершок вербы, наряжали его ягодами черешни (она как раз поспевала к тому времени). Такую вербу называли купайло и ходили с ней по улице, поднимали ее высоко над головой и пели песни. Люди говорили, что на этот праздник собирают 40 разных трав и лечатся ими от всех болезней.

А. К. Двуреченских, пос. Добринка, Липецкая обл.

Цифры и факты

* В среднем 60% европейцев в возрасте 65 лет могут похвастаться полным комплектом собственных зубов.
* Зубная эмаль — самое твердое вещество в человеческом теле.
* Люди, которые чистят зубы 3 раза в день, реже страдают от избыточного веса. К такому выводу пришли японские ученые, изучившие образ жизни 14 тысяч человек.
* Когда в Европе сахар был роскошью, в моду вошли темные зубы. Их чернили намеренно: так богатые люди демонстрировали свое социальное положение.

Бабушкины рецепты

ПРИ АНГИНЕ — ХВОЙНЫЕ ИНГАЛЯЦИИ

Соберите хвою пихты (только не зимой), измельчите, наполните ею бутыль доверху и залейте 70%-ным спиртом, в котором предварительно была растворена поваренная соль (соотношение спирта и соли по объему 10:1). Настаивайте 5 дней в темном месте, периодически сильно встряхивая, процедите. Эту смесь можно хранить долго. Лечиться надо так: 1 ст. ложку настойки разбавьте водой в пропорции 1:10, влейте в эмалированную посуду, вскипятите и дышите над паром 10-15 минут, укрывшись махровым полотенцем.

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ ОТ АСТМЫ

Для лекарства нужны грецкие орехи, когда они еще зеленые, с желто-зеленым соком, собранные с 15 июня по 20-25 июля. 1 кг 200 г таких орехов и 3 кг майского меда смешайте в банке и поставьте в холодильник на 2 недели, помешивая чистой ложкой, чтобы не забродило. Потом орехи пропустите через мясорубку и взбейте миксером до пены вместе с медом. Взрослым надо принимать по 1 ст. ложке натощак и на ночь, детям — по 1 чайн. ложке, желательно ничем не запивать.

ЛЬНЯНОЙ КИСЕЛЬ ОТ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА

Отварите в воде семена льна до образования жидкого киселя и пейте по 1/2 стакана 5-8 раз в день, независимо от времени приема пищи. Боли проходят через 2-3 приема. Чтобы приступы боли не повторялись, кисель желательно пить 3-4 дня. Для большего эффекта к 1/2 стакана киселя добавляйте 5-7 капель спиртовой настойки прополиса. Ее можно купить в аптеке, но можно и приготовить самому: 3 г прополиса залейте 50 мл спирта, настаивайте 14 дней в темном теплом месте, профильтруйте. Храните в темном месте при комнатной температуре.

Настойка от радикулита

ЗАЛЕЙТЕ 2-3 СТ. ЛОЖКИ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ КОРНЕЙ ЛОПУХА 0,5 Л ВОДКИ. НАСТАИВАЙТЕ 2 НЕДЕЛИ. РАСТИРАЙТЕ БОЛЬНЫЕ МЕСТА.

Проверено на себе — *На каждый день*

Теперь очки не ношу

ОЧКАМИ ЕЩЕ НЕ ПОЛЬЗУЮСЬ, ХОТЯ У МЕНЯ КАТАРАКТА, ГЛАУКОМА И АТРОФИЯ ЗРИТЕЛЬНОГО НЕРВА. НО ЭТИ БОЛЕЗНИ УЖЕ В ТЕЧЕНИЕ НЕСКОЛЬКИХ ЛЕТ В НАЧАЛЬНОЙ СТАДИИ.

В 1994 году меня положили на лечение в больницу с диагнозом глаукома, но лечение не помогло. После возвращения домой я дня 3 перебирала свои записи, журналы, газеты и начала лечиться самостоятельно. Каково же было удивление врача, когда через месяц зрение обоих глаз стало 1. До сих пор не ношу очки, так как занимаюсь своими глазами.

Упражнения для глаз по методике йогов

* Зажгите церковную свечу и держите на уровне глаз на расстоянии 90 см от них. Смотрите на пламя 10 секунд, затем закройте на 30 секунд глаза ладонями и рассматривайте образ пламени в глазах.
* Смотрите на пламя по очереди то одним глазом, то другим, затем двумя глазами, поворачивая голову то в одну сторону, то в другую. Чтобы глаза не устали, каждый раз закрывайте их ладонями.
* Повторите, глядя на пламя сначала 10 секунд, затем 20 секунд, затем 30, каждый раз увеличивая время на 10 секунд, пока не дойдете до 2-3 минут.
* Дотроньтесь указательным пальцем до точки между бровями, медленно отодвигайте палец, фокусируя на нем взгляд. Затем закройте глаза ладонями. Повторите.
* Вытяните вперед руку с поднятым вверх большим пальцем. Следите за пальцем глазами, не поворачивая головы, так далеко, насколько можете. Задержитесь в этом положении на 20 секунд. Возвратите руку в исходное положение, продолжая следить глазами. Закройте глаза ладонями. Повторите с другой рукой.
* Вытяните перед собой обе руки с поднятыми вверх большими пальцами. Постепенно разводите руки в стороны, глядя на пальцы, пока не потеряете из вида. Задержитесь в этом положении на минуту, затем верните руки в исходное положение. Закройте глаза ладонями.
* Вытяните вперед правую руку, показывая указательным пальцем налево. Не двигая головой, медленно поднимайте руку, фокусируя взгляд на пальце до тех пор, пока видите его. Задержите взгляд на 30 секунд, затем медленно опустите руку до уровня глаз. Закройте глаза ладонями. Повторите упражнение, опуская руку вниз. Повторите обе части упражнения другой рукой, закройте глаза на 1 минуту.

Упражнения для коррекции зрения

* На оконном стекле поставьте точку (прилепите бумажку) и выберите на улице за окном точку на уровне глаз. Смотрите на точку на стекле, затем переведите взгляд на точку на улице. Повторите 100 раз.
* Вращайте глазами вправо и влево по 10 раз (круговые движения).
* Поморгайте одним глазом в теплой воде, затем другим, как бы промывая глаза.
* Закройте глаза и побрызгайте на глазницы то холодной, то горячей водой попеременно.

В. В. Творогова, Саратовская обл.

Болят суставы?

К 100 Г РАЗМЯГЧЕННОГО СЛИВОЧНОГО МАСЛА ДОБАВЬТЕ 10 Г ИЗМЕЛЬЧЕННОГО В КОФЕМОЛКЕ В ПОРОШОК ЛАВРОВОГО ЛИСТА И РАЗОТРИТЕ ДО ОДНОРОДНОГО СОСТОЯНИЯ. ВТИРАЙТЕ НА НОЧЬ В БОЛЬНЫЕ СУСТАВЫ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ПОДРЯД — БОЛЬ ОТСТУПАЕТ.

Хорошее настроение вам обеспечено!

Настроение пропало и нет желания улыбаться? Все так плохо, что даже на улицу не хочется выходить? Не стоит отчаиваться!

* Начинайте день с растирания ладоней, ступней и ушных раковин, тем самым активизируя все энергетические точки. И вам будет легче настраиваться на будничную работу.
* Прижмите к себе мягкую игрушку, когда чувствуете, что вот-вот рассердитесь или расстроитесь. Это один из самых эффективных психологических приемов.
* Если нет сил, сварите крепкий кофе, выжмите сок двух апельсинов, смешайте их и выпейте.
* Порвите руками (не режьте ножом) листья любого свежего салата, заправьте его соусом из оливкового масла и лимонного сока. Съешьте сразу как самостоятельное блюдо или гарнир. Делайте это как минимум один раз в день. В таком салате много витамина Е — витамина счастья, без которого вряд ли у вас будет хорошее настроение.

А. Б. Ивакина, психолог

ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ ЛУЧШЕ ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ И КОФЕ ПОМОГАЕТ ЗЕЛЕНАЯ КОЛБАСА. СЪЕЛ — МИНУС 10 КИЛОГРАММОВ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у сосудистого хирурга

Удар по голове тоже может вызвать инсульт

АТЕРОСКЛЕРОЗ НЕ ВСЕГДА ВИНОВАТ

Правда ли, что не все инсульты и инфаркты связаны с атеросклерозом и высоким уровнем холестерина?

Ольга Васильевна, Пермский край

Инфаркт почти всегда возникает вследствие закупорки тромбом артерии, питающей сердце. И образование этого тромба начинается на атеросклеротической бляшке, суживающей просвет сосуда. Лишь в очень редких случаях инфаркт становится следствием спазма артерий.

Не принимайте одновременно статины (препараты, понижающие уровень холестерина) и антибиотики. Может развиться острая почечная недостаточность.

С инсультами ситуация не такая однозначная. Иногда в головном мозге происходит разрыв сосуда — развивается так называемый геморрагический инсульт. Он может быть вообще не связан с атеросклерозом и уровнем холестерина. Предпосылкой для разрыва сосуда и следующего за ним кровоизлияния в мозг может стать врожденная слабость сосудистой стенки. А непосредственной причиной — повышенное артериальное давление или удар по голове. Иногда точную причину разрыва сосуда установить не удается. Чтобы защититься от таких кровоизлияний в мозг, очень важно контролировать уровень артериального давления.

СОСУДЫ ВСЕ РАВНО ПЛОХИЕ...

Почему уровень холестерина низкий, а сосуды все равно в плохом состоянии?

И. Н. Романова, Екатеринбург

Такое возможно. Это подтверждается во время операций на сердце. И наоборот, встречаются люди, у которых при высоком уровне холестерина нет склерозирования сосудов. Но такое бывает нечасто.

Для предупреждения атеросклероза необходим нормальный уровень общего холестерина и оптимальное равновесие между плохим и хорошим. Если эти показатели в норме, риск возникновения инфарктов и инсультов быстро снижается.

О КАКИХ БОЛЕЗНЯХ ИДЕТ РЕЧЬ?

Говорят, что развитие атеросклероза провоцируют какие-то вредные бактерии...

И. Н. Новикова, Ростовская обл.

Конкретных бактерий, вызывающих этот недуг, не найдено. Однако прослеживается четкая связь между наличием воспаления в организме и атеросклерозом. Например, у людей с хроническими инфекционными заболеваниями десен чаще развиваются инфаркты и инсульты. Есть мнение, что инфекция провоцирует воспаление не только там, где она поселилась, но и в стенках сосудов. Поэтому для профилактики атеросклероза важно вылечить все очаги хронического воспаления — гайморит, тонзиллит, больные зубы.

И еще необходимо заселять кишечник полезными бактериями. Клинические наблюдения показывают, что, если человек параллельно со статинами принимает пробиотики, содержащие живые бактерии, его уровень холестерина быстрее приходит в норму. Вполне возможно, что скоро при атеросклерозе врач будет рекомендовать еще и препараты для коррекции микрофлоры кишечника.

НАСКОЛЬКО БЕЗОПАСНЫ СТАТИНЫ?

В инструкции написано, что они обладают множеством серьезных побочных действий.

И. Н. Лыкова, Кемерово

Побочные эффекты есть почти у всех препаратов. Статины, снижающие холестерин, не самые опасные. Тот же анальгин может вызывать намного больше проблем со здоровьем. Современные статины принимают миллионы людей во всем мире. Это позволяет почти на четверть уменьшить смертность от инфаркта и инсульта. Так что польза от этих лекарств значительно превышает риск. Тем не менее при лечении статинами надо следить за состоянием печени, периодически сдавать анализы. Если будут отмечаться какие-то отклонения от нормы, врач на время отменит препараты или посоветует лекарства, поддерживающие клетки печени.

В. С. Разулеенко, сосудистый хирург, врач II категории

НУЖНО ПРИЛЕЧЬ ВО ВРЕМЯ ПРИСТУПА?

У меня обнаружили функциональную брадикардию. Можно ли сделать редкий сердечный ритм более частым? Подруга советует прилечь во время приступа. Поможет ли это?

Анна Васильевна, Пермский край

Лежать во время приступа брадикардии ни в коем случае нельзя, поскольку при этом и без того редкий сердечный ритм может стать еще реже. Это приведет только к ухудшению состояния. В этой ситуации лучше выпить крепкого чая, кофе или дать себе небольшую физическую нагрузку.

ЧУВСТВУЮ НЕРИТМИЧНЫЕ УДАРЫ СЕРДЦА

Мне 30 лет. В последнее время чувствую неритмичные удары сердца, гораздо сильнее обычных и повторяющиеся 2-3 раза за 5 минут, потом вдруг все проходит. Поставили диагноз экстрасистолия. Что делать?

Иван Н., Орловская обл.

Надо пройти обследование для выяснения причины аритмии: анализ крови на гормоны щитовидной железы, холтеровское мониторирование (для уточнения характера нарушений сердечного ритма и частоты появления аритмии в течение суток); УЗИ сердца, щитовидной железы, органов брюшной полости (иногда нарушения ритма могут быть следствием желчнокаменной болезни); суточное мониторирование артериального давления. Только после полного обследования кардиолог назначит лечение. Улучшить самочувствие помогут успокаивающие препараты: настойка пустырника, валерианы.

ДИЕТА ПОСЛЕ ИНФАРКТА

Перенесла острый обширный инфаркт. Какой диеты необходимо придерживаться?

Н. Б. Бурлакова, Екатеринбург

В остром периоде инфаркта миокарда надо отдавать предпочтение легкоусвояемой пище, прошедшей тепловую обработку, с минимальным количеством продуктов, чтобы не было вздутия кишечника. Ешьте жидкую или полужидкую пищу (говяжий или куриный бульон), жидкие каши, паровые котлеты, протертое яблоко. Из напитков — некрепкий чай, фруктовые соки, минеральную воду без газа. Можно есть овощные салаты, заправленные растительным маслом. Количество приемов пищи — 5-6 раз в день малыми порциями. Исключите из рациона жирную, жареную пищу, конфеты, мучные изделия, пельмени, пирожные, соленья.

А. П. Платонов, кардиолог, врач высшей категории

Не могу заснуть голодной

У меня очень странные симптомы: не могу заснуть голодной, при этом ноют ноги. Что это может быть?

И. Клевакина, Екатеринбург

Может быть, дело совсем не в том, чтобы на ночь поесть, а в том, что нужно пройтись, посидеть, размяться? Скорее всего, на ночную еду у вас выработался своеобразный рефлекс, вы к этому просто привыкли. Например, некоторые люди не могут заснуть без выпитого на ночь чая, а ведь чай тонизирует. Если вас не устраивает эта привычка, избавьтесь от нее.

С. Д. Гвоздева, терапевт, врач высшей категории

На каждый день

■ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПОСЛЕ ЕДЫ 2-3 СТ. ЛОЖЕК МЕДА УКРЕПИТ СЕРДЦЕ, КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ И ПЕЧЕНЬ.

■ ПРИ АРИТМИИ 1 СТ. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ КОРНЕЙ СПАРЖИ ЗАВАРИТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, ДОВЕДИТЕ ДО КИПЕНИЯ И ТУТ ЖЕ СНИМИТЕ С ОГНЯ. ВЫПЕЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПЕРЕД ЕДОЙ.

Мышца плохо сокращается

Прикинь на себя

ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ? ПРО ЭТОТ НЕДУГ МНОГО ГОВОРЯТ, НО ЧТО ПРАВДА, А ЧТО НЕТ?

*** Сердечная недостаточность неизлечима, от нее умирают.** Это действительно очень серьезное заболевание и может сократить срок жизни. Но эффективное лечение и изменение образа жизни могут облегчить симптомы и продлить жизнь.

*** Сердечная недостаточность — болезнь пожилых людей.** Это так, но сердечный недуг может быть и у молодых.

*** При этом заболевании нельзя выполнять физические упражнения.** Для людей с сердечной недостаточностью важно выполнять физические упражнения. Но не переусердствуйте! Правильно подобранные упражнения и их количество улучшают кровоток и облегчают симптомы заболевания. Во время гимнастики расширяются периферические сосуды, облегчая работу сердца; улучшается кровоснабжение мышц.

*** Чего боится больное сердце?** Подъема тяжестей; упражнений, основанных на сокращении мышц без движения конечностей или туловища; гимнастики; бега; переутомления во время плавания.

*** С чего начать тренировки.** Каждый день ходите пешком, выходите из автобуса на одну остановку раньше.

Избегайте физической активности сразу после еды и после больших перерывов в приеме пищи.

Планируйте занятия гимнастикой так, чтобы они происходили через 1-2 часа после легкой трапезы.

По многочисленным просьбам

КОПРИНУС — радикальный и беспощадный способ одолеть зеленого змия

Эта история из серии «народное лечение алкоголизма» - правда. Ее герои — реально существующие люди. Называть их имена нет смысла, потому что примерить описанную ситуацию на себя с легкостью могут многие семьи в России и СНГ.

Ее муж сильно пил. Запои, бывало, длились по нескольку недель. За это время он спускал все деньги, а затем начинал выносить из дома вещи. Когда трезвел, сильно в этом раскаивался и некоторое время был образцовым отцом и мужем. Затем все начиналось снова. Она пробовала разные способы: кодирование, лечение в наркодиспансере, лечение биотоками. Все оказывало временный эффект. Через год-полтора он снова срывался в «штопор» и пил с еще большей силой.

Она уже всерьез подумывала о разводе, когда одна из коллег посоветовала ей попробовать лечение алкоголизма народными методами. Она ухватилась за эту последнюю спасительную соломинку. В библиотеке взяла различную литературу, описывающую народные рецепты лечения пьянства. Почти в каждой книге в качестве надежного и безопасного средства упоминался гриб – навозник белый, или, по-научному, копринус. Коллега посоветовала ей купить натуральный порошкообразный препарат копринуса. В такой форме навозник белый лучше сохраняет свои полезные природные свойства. Четко соблюдая дозировку – два-три грамма порошка в сутки через день, она стала добавлять копринус в пищу мужу.

Результат превзошел все ожидания. Ее муж перестал пить. «Завязали» с алкоголем и его друзья-собутыльники. Узнать, что произошло, она так толком и не смогла – муж предпочитал отмалчиваться. Однако помня об описываемых свойствах копринуса, она примерно догадывалась. Теперь это возвращало ее меньше всего – она наслаждалась семейной жизнью с любимым мужем – трезвым и адекватным.

После продолжительного проведения **копринусовой терапии** у людей, страдающих алкоголизмом, неприятная реакция на алкоголь возникает и без приема гриба. Таким образом формируется стойкое отвращение к алкоголю. Представляемый нами препарат копринуса (порошкообразный) прошел строжайший радиологический и токсикологический лабораторный контроль и обладает сертификатом соответствия РФ. **Противопоказания:** не рекомендуется беременным и кормящим женщинам, а также людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. **Для проведения полного курса требуется, как правило, от 4 до 7 упаковок препарата.**

Стоимость одной упаковки 600 руб., для пенсионеров и инвалидов — 550 руб.
Заказать почтой не менее 4-х упаковок можно по адресу: 614112, г. Пермь, а/я 9678 (ФИО указать полностью) или по тел. 8-965-571-66-77

Перед применением необходима консультация специалиста. ИП Романова Ирина Рафиковна ОГРН 304590731500034.
Сан. Заключение №26.ПЦ.01.916.П.000249.09.07. От 03.09.2007 г. СС №РОСС RU. АЯ99.Н04439 от 30.09.2013 г. РЕКЛАМА 16+

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Пупавка красильная избавила от гепатита

Сделали мне года три назад прививку от гриппа и занесли желтуху. Полгода вирус гепатита гулял, а потом я вся пожелтела, 10 дней лежала в стационаре. Забрала меня мама под расписку к себе в деревню лечиться.

А лечение было такое. В заварной фарфоровый чайник накладывала доверху желтой ромашки (пупавка красильная), заливала кипятком и ставила томиться в теплое место на 2 часа. Этот горький настой я выпивала за день.

Еда же была такая: каши, простокваша, овощные супы со сметаной, творог, черствый белый хлеб, черные сухарики, чай из листьев смородины, малины, земляники, ягоды. Из аптечных лекарств — только угольные таблетки.

Такое лечение продолжалось 30 дней. Поехала я сдавать анализы, нервничала. А мама успокоила: «Не переживай, у тебя волосы блестят! Значит, здорова». Сейчас я ем все, кроме майонеза и тяжелых жиров, и не пью вина. Желаю всем здоровья. А оно зависит от нас самих.

Нина, Воронежская обл.

От гангрены при диабете спасёт каланхоэ

Что нужно делать диабетикам, когда начинают темнеть пальцы на ногах и может начаться гангрена? На ночь обложите пальцы листьями каланхоэ, убрав с наружной стороны пленку, и прибинтуйте. Это растение, причем не одно, обязательно должно быть, если в доме больной диабетом. Днем прикладывайте к пальцам тряпочку, смоченную смесью водки с растительным маслом 1:1, приготовленную по методике Шевченко.

Водку с нерафинированным маслом я вливаю в банку и трясу не переставая минуты две. Потом смачиваю тряпочку, прикладываю к пальцам и, пока смесь не расслоилась, завязываю.

Если делать такую процедуру регулярно, гангрена отступит.

Н. А. Саверченко, Мурманск

■ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ ПЕЙТЕ СОК ИЗ ЦВЕТКОВ КАШТАНА ПО 20 КАПЕЛЬ 3 РАЗА В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ.

■ ОТ ГЕМОРРОЯ РЕГУЛЯРНО ПРИМЕНЯЙТЕ СВЕЧИ ИЗ ЧИСТОТЕЛА И НУТРЯНОГО ЖИРА, СМЕШАННЫХ ПОРОВНУ.

Пригодится

● **Для растворения уратных и оксалатных камней в почках.** Залейте 1 ст. ложку сухих цветков сирени 1 стаканом кипятка и настаивайте в течение часа, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день на протяжении 2 недель.

● **При метеоризме — настойка травы чабреца.** 100 г сухой травы залейте 1 л сухого белого вина. Настаивайте неделю, периодически встряхивая содержимое, затем доведите до кипения и дайте настояться, укутав, 4-6 часов. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день до еды.

● **От дисбактериоза.** Семена укропа измельчите в кофемолке. Принимайте по 1/2 чайн. ложки порошка семян, смешав его с 1/2 ст. ложки растительного масла, утром и в обед. Курс лечения — 6-8 дней, затем 5 дней — перерыв. И так 2-3 раза. В результате прекращается вздутие живота, нормализуется стул, исчезают изжога и отрыжка. Проверьте — убедитесь сами.

Рецепты народной медицины

ЦВЕТКИ ШИПОВНИКА ПОМОГУТ ГОРЛУ

Начинает болеть горло? Оборвите лепестки шиповника, наполните ими пол-литровую банку, насыпьте 5 ст. ложек сахара (еще лучше вместо него добавить мед). Тщательно перемешайте и оставьте в тепле, пока не появится сок. Съедайте по 1 ст. ложке сиропа вместе с лепестками, запивая теплой, но не горячей водой или чаем. Параллельно полощите горло таким настоем: 3 ст. ложки лепестков шиповника залейте 1 стаканом горячей воды, настаивайте 15 минут.

РАСТЯНУЛИ СВЯЗКИ?

Гущу зеленого чая остудите до приятной температуры и, завернув в марлю, приложите к больному месту. Сверху накройте пищевой пленкой и утеплите. Как только гуща остынет, опустите ее в горячий чай, нагрейте и снова используйте. После такого лечения боль проходит почти сразу.

ЧИСТОТЕЛ ВЫЛЕЧИТ ГЕМОРРОЙ

Траву сполосните в проточной воде, хорошо встряхните и на 2 часа выложите на ткань. Затем нарежьте ножницами на кусочки длиной 1 см, сложите в литровую банку до плечиков, до краев залейте водой. Банку закройте полиэтиленовой крышкой, поставьте на пол в темное место на 7 дней. Настой пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день на голодный желудок. В задний проход как можно чаще вставляйте тампоны, смоченные в этом настое.

Хи-хи-с!

■ КАК НАЙТИ НАСТОЯЩУЮ ЖЕНЩИНУ?
1. РАЗГОНИТЕ КОНЯ. 2. ПОДОЖГИТЕ ИЗБУ. 3. ЖДИТЕ...

■ КОГДА ПРИХОДИШЬ ДОМОЙ, ТАМ ТЕБЯ ЖДЕТ НЕ ТОЛЬКО МАЛЕНЬКИЙ ЧЕКУПИЛА, НО И БОЛЬШОЙ ЧЕПОЖРАТЬ...

■ В ЛЮБОМ ДОМЕ У ЖЕНЩИНЫ ВСЕГДА ЕСТЬ СВОЯ ОТДЕЛЬНАЯ КОМНАТА, ГДЕ ОНА ДЕЛАЕТ ЧТО ПОЖЕЛАЕТ:
ХОЧЕТ — БОРЩ ВАРИТ,
ХОЧЕТ — ПОСУДУ МОЕТ...

Намотай на ус — *Сам себе доктор*

Удалось победить опухоль

В правой груди я стала ощущать покалывание, ноющие боли. После обследования у маммолога и в онкоцентре в обеих молочных железах обнаружили несколько небольших кист и фиброаденому.

По словам врачей, для ее удаления требовалась операция. Но на многие препараты для анестезии у меня аллергия, а общий наркоз вообще не переношу. Поэтому для начала попробовала лечиться самостоятельно.

ПОЛЫНЬ — В КОФЕМОЛКУ

Начала с очищения организма. Приготовила специальную травяную смесь, так называемую тройчатку №1. Перемолола в кофемолке полынь, пижму и гвоздику, просеяла через сито и разложила полученные порошкообразные смеси на 100 доз. Для взвешивания специально купила аптечные весы. На каждый прием у меня был отдельный пакетик со смесью, в который входили: 0,25 г полыни, 1 г пижмы, 0,5 г гвоздики. Пришлось, конечно, помучиться, отвешивая такие дозы, да и травы имели резкий запах, который буквально лез в глаза. Но что не сделаешь ради здоровья! Высыпала пакетик в столовую ложку, отправляла в рот и запивала теплой водой.

Принимала по такому графику:
* первый день — 1 пакетик за полчаса до завтрака;
* второй день — по пакетику за полчаса до завтрака и обеда;
* третий день — по пакетику за полчаса до завтрака, обеда и ужина.

А дальше принимала раз в неделю по 1 пакетику 3 раза в день до завершения курса (100 пакетиков). В результате рост уплотнений в груди прекратился, но боли все еще беспокоили.

ВОТ ТЕБЕ И ЛОПУХ С ДУБОМ!

Весной насобирала листьев молодого лопуха, пропустила через мясорубку и отжала через марлю. Лопуховый сок пила 1,5 месяца по такой схеме: первый и второй день — по 1 чайн. ложке 2 раза в день, третий и четвертый — по 1 чайн. ложке 3 раза в день, а дальше — по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Хранила лекарство в холодильнике. Сок лопуха помог избавиться от болей в молочных железах. Кроме того, в течение 2 месяцев делала на грудь компрессы с настоем дубовой коры: 1 ст. ложку заливала 0,5 л кипятка, варила 2 минуты, а затем, укутав чем-нибудь теплым, настаивала 3 часа. Смачивала небольшой кусочек махровой ткани и на день прикладывала к больным местам. После этого фиброаденома в правой груди, которую до лечения травами легко прощупывала, заметно уменьшилась.

Еще одним лечебным средством оказалась мазь из чистотела. Перемолотый на кофемолке чистотел смешала со сливочным маслом (определенных пропорций нет, все делала на глаз) и 2 недели накладывала мазь на грудь. Сверху прикрывала полиэтиленовой пленкой и так ходила до вечера. На ночь снимала остатки мази, но не мыла.

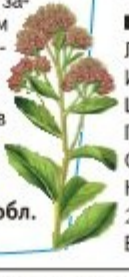
Во время лечения не забывала просить у Бога прощения за грехи, старалась думать о хорошем, никому не причинять зла и неприятностей, была настроена на здоровье и радость. Когда прошла повторное обследование, и я, и врач были удивлены: неприятные образования в молочных железах исчезли!

Алина Н., Рязанская обл.

К ссадинам прикладываю мятый лист очитка

Пять лет назад у моей соседки в палисаднике появился очиток. Я попросила у нее отросток, и вскоре у меня во дворе красовались два шикарных куста этого лекарственного растения, незаменимого для дачников. Очиток прекрасно заживляет ожоги, раны, порезы, частенько случающиеся летом при работе на огороде. Если ссадины мелкие, то я просто прикладываю на несколько минут свежие размятые листья. А если пораженные места большие, промываю настоем: 50 г измельченных корней и листьев очитка настаиваю в термосе в 600 мл кипятка 4 часа. Есть еще один рецепт: сок измельченной травы очитка смешиваю с разогретым сливочным маслом (1:1) и обрабатываю этой мазью гнойные раны, язвы и сыпь.

Н. Лобова, Пензенская обл.



■ ВЫПАДАЮТ ВОЛОСЫ? ЗАЛЕЙТЕ 5 СТ. ЛОЖЕК СУХОЙ ТРАВЫ ЗВЕРОБОЯ 1 Л ВОДЫ, ВСКИПЯТИТЕ И ПРОЦЕДИТЕ. ПОЛОЩИТЕ ТЕПЛЫМ ОТВАРОМ ВЫМЫТЫЕ ВОЛОСЫ.

■ ИЛИ ЗАЛЕЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ СБОРА ИЗ ТРАВЫ ЗВЕРОБОЯ, ШАЛФЕЯ И БЕЛОКОПЫТНИКА (1:1:1) СТАКАНОМ ВОДЫ, НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА И ВТИРАЙТЕ В КОЖУ ГОЛОВЫ.

Лапчатка серебристая

ПРЕПАРАТЫ ИЗ НЕЕ ОБЛАДАЮТ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫМИ, РАНОЗАЖИВЛЯЮЩИМИ, ТОНИЗИРУЮЩИМИ И ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИМИ СВОЙСТВАМИ.

*** При колите, гастрите, энтерите, энтероколите** 4 чайн. ложки измельченной травы лапчатки залейте 1 стаканом кипятка, держите на слабом огне 5-7 минут, настаивайте 2 часа, процедите, отожмите сырье и долейте кипяченой воды до первоначального объема. Принимайте по 0,5 стакана подогретого отвара 3-4 раза в день за полчаса до еды.

*** При острых и хронических бронхитах** 2 ст. ложки измельченной травы лапчатки залейте 1 стаканом 70%-ного спирта, настаивайте 10 дней в темном теплом месте, процедите и отожмите сырье. Принимайте настойку по 20 капель 3-4 раза в день за полчаса до еды, разведя в 1/4 стакана теплой кипяченой воды.

*** При туберкулезе легких** в качестве дополнительного лечения 4 чайн. ложки свежих корней залейте 1 стаканом холодной воды, доведите до кипения, держите на слабом огне еще 10 минут, настаивайте час. Лекарство процедите, отожмите сырье и принимайте средство по 2 ст. ложки 4 раза в день за полчаса до еды.

*** При заболеваниях щитовидной железы (гипертиреозе, тиреотоксикозе, гиперплазии)** 1,5 ст. ложки измельченной травы залейте 1 стаканом водки, настаивайте 2 недели в темном теплом месте, периодически взбалтывая, процедите и отожмите сырье. Принимайте настойку по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день за полчаса до еды, разведя в 3 ст. ложках кипяченой воды. Курс лечения — 45 дней, затем сделайте перерыв на 2 недели и повторите.

*** При подагре** заварите 3-4 ст. ложки травы лапчатки стаканом кипятка, заверните в марлю, отожмите и делайте припарки на больные места.

*** При ангине, стоматите, гингивите** 1 ст. ложку измельченной травы залейте 1 стаканом кипятка, держите на слабом огне 5-7 минут, настаивайте полчаса, процедите, отожмите сырье и 3-4 раза в день полощите горло и полость рта.

*** При геморрое** залейте 2 ст. ложки измельченной травы 1 стаканом кипятка, держите на слабом огне 15 минут, настаивайте час, процедите и отожмите сырье. Используйте для примочек на воспаленные узлы.

*** При трещинах на сосках и губах** 1 чайн. ложку растертой в порошок сухой травы смешайте с равным количеством топленого сливочного масла, тщательно перемешайте и 2-3 раза в день наносите на пораженные места. Мазь храните в холодильнике.

Н. С. Куприянова, травница, Краснодарский край

Кожа очистилась, экзема больше не возвращается

У моей мамы хроническая экзема. Раньше обострения были несколько раз в год. Лечилась разными средствами, но улучшение было временным. Потом в книге по народной медицине прочитала о лечении застарелой экземы корнями лопуха. Настой лопуха принимают внутрь, а отвар используют для обертываний. Мама начала лечиться, и кожа у нее очистилась. Уже 2 года болезнь не возвращается. Думаю, эти рецепты помогут кому-то еще.

15 г измельченных сухих корней лопуха залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте, пока остынет. Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день перед едой. Второй рецепт: 5 ст. ложек измельченных корней лопуха засыпьте в эмалированное ведро с водой, кипятите 20 минут и остудите до температуры тела. В теплом отваре намочите сложенную в несколько слоев ткань, отожмите не досуха и наложите на пораженные участки кожи. Если экземой поражено все тело, надо намочить в отваре сложенную вчетверо простыню такой ширины, чтобы она покрывала тело от подмышек до щиколоток, отжать и плотно укутаться. Хорошо, если кто-нибудь поможет вам сделать обертывание. Между ногами тоже проложите часть простыни, чтобы ноги не соприкасались. Затем точно так же укутайтесь сухой простыней и тонким шерстяным одеялом. Простыню и одеяло закрепите булавками. В постели надо оставаться 1,5-2 часа. Обертывание нужно делать 1 раз в день, на ночь, в течение 6 дней, сделать перерыв на 1 день и повторить курс. Лечение проводите, пока тело не очистится, но не более 2-3 недель.

Л. Кондрашина, Тамбов

Укрепить суставы мне помогает целебный порошок

Мне 65 лет. В пожилом возрасте часто случаются вывихи, переломы. Укрепить суставы мне помогает такое средство. В кофемолке измельчаю по 1/2 стакана сухих апельсиновых корок, сушеного шиповника и сухой яичной скорлупы. Все перемешиваю и принимаю по 1 чайн. ложке 3 раза в день после еды, запивая кипяченой водой. Курс лечения — 3 недели, затем делаю на неделю перерыв и повторяю лечение, пока порошок не закончится.

О. Н. Шахворостова, Екатеринбург

Восточное лекарство от бронхита оказалось семенами пажитника

Отдыхая в Египте, я купила граммов 200 желтого чая. Похож он скорее на крупу, чем на привычный чай. Залила его дома кипятком, крупинки болтались в воде, а вода свой цвет менять, похоже, не планировала. Я неодобрительно цокнула, мол, тебя что, варить прикажешь, как суп гороховый? Сделала глоток, убедилась, что по вкусу дрянь, и вылила в раковину. А пакет с чаем красиво завернула и с другими подарками вручила Люське, своей подруге.

В январе я слегла с бронхитом, ушла на больничный и жалела себя дома. Вечером примчалась Люська. Проведать. «Готовься, сейчас тебя лечить буду!» — заявила она и достала из пакета... мой желтый чай. Затем на стол вывалила еще финики, инжир и баночку меда. «Мне кто-то подарил этот чай, так своих только им и лечу». — «Кто-то подарил!» — хмыкнула я. Через 15 минут Люська вручила мне кружку с чем-то желтовато-коричневым. «Пить будешь 3 раза в день по 0,5 стакана. Горячим! Остатки от сердца отрываю, так и знай!»

Восточное лекарство оказалось приятным на вкус. Но не это главное. Температура у меня спала практически моментально. А дня за четыре я полностью избавилась от кашля. Интересно мне стало, что же входит в состав желтого египетского чая. Оказалось, что семена пажитника. О нем в наших народных лечебниках сказано как о превосходном жаропонижающем средстве. Проверила это на себе! Делюсь рецептом: 2 чайн. ложки семян заливаем 1 ст. воды и варим 5-10 минут на слабом огне. Добавляем по парочке фиников, инжира и мед по вкусу. При желании можно капнуть молока

Г. Волынская, Московская обл.

При спондилёзе

Пейте витаминный чай из листьев черной смородины, брусники, плодов шиповника, смешанных в равных частях, по 2 стакана в день до еды. Этот сбор стимулирует функцию коры надпочечников.

Смешайте 1 ст. ложку цветков бузины черной, по 3 ст. ложки листьев березы и коры ивы. 2 ст. ложки смеси залейте 0,5 л кипятка и принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Поровну смешайте цветки бузины черной, листья крапивы двудомной, корни петрушки, кору ивы. 1 ст. ложку смеси заварите 1 стаканом кипятка, кипятите 5 минут на маленьком огне, процедите и принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды.

Чтобы уменьшить отечность, смешайте поровну (в весе) ягоды шиповника, сухую траву хвоща полевого и подорожника. Залейте 3-4 ст. ложки сбора 2 стаканами кипятка, настаивайте ночь и принимайте по 1-2 стакана в день в 2-3 приема за полчаса до еды, пока не наступит улучшение.

Бегония

Лекарство с подоконника

ЭТО РАСТЕНИЕ ОСВЕЖАЕТ ВОЗДУХ И НА 80% ОБЕЗЗАРАЖИВАЕТ ЕГО ОТ СТАФИЛОКОККА И ПЛЕСНЕВЫХ ГРИБКОВ.

Трава бегонии богата витамином С и обладает ранозаживляющими свойствами. Кроме того, растение, очищая воздух, помогает преодолеть стрессы и нормализовать сон.

*** При гиповитаминозе** съедайте по 1 ст. ложке измельченных свежих листьев бегонии 1-2 раза в день перед едой или добавляйте их в салаты.

*** Для заживления ран** на пораженный участок наложите измельченные листья бегонии, прикройте компрессной бумагой и закрепите бинтом. Повязку меняйте 1-2 раза в день.

*** При мастопатии** на больную грудь накладывайте свежие листья и меняйте их по мере высыхания.

*** При язве желудка и двенадцатиперстной кишки** пропустите через мясорубку листья, сок слейте в посуду из темного стекла и залейте 40%-ным спиртом (1:1), настаивайте в темном месте 2 недели, плотно закрыв и периодически встряхивая. Процедите и принимайте по 15-20 капель на 1 ст. ложку кипяченой воды 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц, сделайте 1 месяц перерыв и повторите курс.

Атероклефит Био:

пусть уровень холестерина остается в норме!

Высокий холестерин — как тихий убийца — медленно, но верно разрушает нашу сердечно-сосудистую систему. Он в буквальном смысле уродует стенки сосудов, превращая их в подобие ржавых водопроводных труб. Если вовремя не принять меры, дело может кончиться настоящей сосудистой катастрофой.

Именно поэтому сегодня все больше людей обеспокоены проблемой поддержания нормального уровня холестерина в крови.

Если Вы хотите, чтобы холестерин в крови оставался в норме, уменьшите в рационе питания животные жиры и принимайте Атероклефит Био.

Атероклефит Био — это особенный комплекс на основе красного клевера, усиленного экстрактом цветков боярышника и витаминами для сердца. Благодаря такому составу Атероклефит Био способствует поддержанию нормального уровня холестерина в крови здоровья сердечно-сосудистой системы в целом. Регулярный прием Атероклефита Био значительно улучшит качество Вашей жизни!

Эпидемия сердечно-сосудистых заболеваний в России

Ежегодно в России от инфарктов и инсультов (виновником которых чаще всего бывает высокий уровень холестерина-прим. авт.) умирает около 1 миллиона 300 тысяч человек. Если в США и Западной Европе за последние 20 лет наблюдается четкая тенденция к снижению смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, то в России такого снижения не происходит.

Доказано, что снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в западных странах связано не столько с качеством медицинской помощи, **сколько с образом жизни и рационом питания.**

• Капли

• Капсулы

Эвалар здоровья дар №1 в России

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 454-00-03. РЕКЛАМА И ОБЗОР

www.evalar.ru Спрашивайте в аптеках!

БАД. Реклама.

Для вас, мадам

Внутриматочные и гормональные спирали

ВНУТРИМАТОЧНАЯ СПИРАЛЬ — ПОПУЛЯРНЫЙ СПОСОБ ЗАЩИТЫ ОТ НЕЗАПЛАНИРОВАННОЙ БЕРЕМЕННОСТИ. КАКОВЫ ЕЕ ПЛЮСЫ И МИНУСЫ?

Плюсы

* Женщине не нужно все время быть начеку, как при приеме противозачаточных таблеток. Их важно принимать без пропусков или при подсчете безопасных дней (тут всегда есть риск ошибиться).

* Внутриматочная спираль не мешает сексуальной жизни, поскольку мужчина не ощущает ее наличия.

* Для кормящих мам спираль — самый удачный вариант.

* Существуют гормональные внутриматочные спирали. Их применяют при эндометриозе, мастопатии, некоторых воспалительных процессах и миоме матки. Такая спираль сокращает длительность критических дней и делает их менее обильными.

Спираль не защищает от инфекций, передающихся половым путем. В этом смысле презервативы намного надежнее.

Минусы

* Сразу после установки внутриматочной спирали женщина в течение нескольких дней может испытывать дискомфорт внизу живота, иногда появляются кровянистые выделения.

* В течение месяца после установки спирали не рекомендуется посещать бассейн, сауну, надо избегать физических нагрузок.

* Ни один метод контрацепции не дает стопроцентной гарантии. При использовании внутриматочной спирали беременность наступает примерно в 10% случаев, причем зачастую она оказывается внематочной. Спираль не дает сперматозоидам проникнуть в яйцеклетку. Но иногда оплодотворение все же может произойти.

* К сожалению, спираль не защищает от инфекций, передающихся половым путем. В этом смысле презервативы намного надежнее. Более того, если инфицирование произойдет, то воспаление проходит более тяжело и больше вероятность осложнений. Поэтому внутриматочную спираль рекомендуют, только если женщина живет с постоянным партнером.

* Иногда после установки спирали возможно повреждение стенок матки, в результате начинаются воспалительные процессы.

* Если женщина не соблюдает необходимые меры предосторожности в первые недели после установки, то спираль может выпасть. Как правило, выпавшая спираль ощущается, но если шейка матки длинная, то женщина может и не понять, что контрацепция нарушена. И это тоже может стать причиной неожиданной беременности.

SOS!

Спираль нельзя устанавливать, если: в клетках шейки матки происходят предопухолевые процессы; есть новообразования в половых органах; была внематочная беременность и травмы шейки матки при родах; есть заболевания крови; женщина не рожала — при развитии воспаления велик риск бесплодия.

Е. С. Громова, гинеколог, врач высшей категории

На приёме у гинеколога

ОРГАЗМА НЕ ПОЛУЧАЮ...

Мне 21 год, живу половой жизнью, но оргазма не получаю. Может быть, у меня вагинальная фригидность и надо лечиться?

Юлия, Омск

Понятия «вагинальная фригидность» нет в медицине. Все гораздо проще: вы еще не научились получать удовольствие от секса, присутствие мужчины вас напрягает и сбивает возбуждение. Лечиться не надо, все придет со временем.

А ВДРУГ «ЛИШНИЙ» МАЛЫШ БУДЕТ САМЫМ УМНЫМ?

Сейчас многие женщины идут на ЭКО. Мне бы тоже надо, но боюсь, что получится тройня или еще больше. А уничтожать кого-то из них не хочу: вдруг он будет самый лучший. Можно ли как-то контролировать количество зародышей?

М. Р. Расулова, Дагестан

В матку обычно подсаживают два эмбриона, а чтобы была 100%-ная гарантия — 3-4 эмбриона. Иногда они все приживаются. В таком случае женщине предлагают удалить «лишние» на сроке 5-6 недель. Это трудный выбор, но нужно решиться. За тройней не только тяжело ухаживать. Дети могут родиться недоношенными, и как следствие — детский церебральный паралич. Каждый второй такой ребенок рождается с неврологическими нарушениями, в том числе слепотой и глухотой, а также с заболеваниями легких, и не все из них выживают.

КОГДА ПОЧКИ ПОД УГРОЗОЙ...

После родов у меня остался разрыв на промежности. Одни врачи говорят, что можно ничего не делать, а другие предлагают пластическую операцию. Если ничего не делать, могут ли быть негативные последствия?

В. С. Парусова, Н. Новгород

Если ничего не делать, то нарушенная анатомия наружных половых органов создает условия для попадания во влагалище инфекции. Чаще всего попадает из-за близости ануса кишечная палочка. Она — норма для кишечника, но, попав во влагалище, приводит к заболеваниям шейки матки, а при беременности попадает на детское место (плаценту). Поднявшись по мочевым путям, может привести даже к серьезному заболеванию почек — пиелонефриту.

А. Д. Филиппова, гинеколог, врач высшей категории

Вместо гормонов пью настойку из рябины

Этот рецепт полезен женщинам, у которых, как и у меня, начался климакс. Я не стала торопиться принимать гормональные препараты, а нашла для себя простое средство — рябину. 100 г сушеных ягод (можно заготовить самим или купить в аптеке) настаиваю на 0,5 л коньяка в прохладном месте 2 недели. Принимаю средство по 1 чайн. ложке 3 раза в день. И сейчас меня перестали беспокоить учащенное сердцебиение и потливость, а трудоспособность повысилась.

О. Будникова, Ростовская обл.

От кист избавил картофельный сок с серой

Я ежегодно прохожу медицинские осмотры, и на очередном из них УЗИ показало много мелких кист в яичниках. Назначили день операции, но я решила полечиться народными средствами. 1/2 чайн. ложки порошка желтой серы запивала 1/3 стакана свежего сока тертого картофеля вместе с той долей крахмала, который процедится. Сок очень невкусный, тяжело пьется, поэтому можно добавить 1 ст. ложку отвара укропного семени. Пила раз в день через 20 минут после еды. Неделю пила, неделю отдыхала, и так 1,5 месяца. Результат не заставил себя долго ждать. При очередном УЗИ от кист не осталось и следа.

Е. П. Галкина, Волгоград

Рецепт настоя от миомы

Возьмите по 25 г сосновых почек, прополиса, календулы, тысячелистника, полыни, марьина корня (пион уклоняющийся), чистотела. Засыпьте все в 2-литровую банку, залейте 1 л спирта, настаивайте 2 недели, иногда встряхивая. Отожмите и пейте по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды, пока настой не кончится.

И. Н. Хабарова, Краснодарский край

Умные мысли

■ ОДНИ ЖЕНЩИНЫ ТРОГАЮТ СЕРДЦЕ, ДРУГИЕ ЗАСТРЕВАЮТ В ПЕЧЕНКАХ.

Тамара Клейман

■ НАДО ВОСПИТАТЬ ЖЕНЩИНУ ТАК, ЧТОБЫ ОНА УМЕЛА СОЗНАВАТЬ СВОИ ОШИБКИ, А ТО, ПО ЕЕ МНЕНИЮ, ОНА ВСЕГДА ПРАВА.

Антон Чехов

■ У МЕНЯ ТРИ ЭРОГЕННЫЕ ЗОНЫ — МОИ ДЕТИ, МУЖЧИНЫ И ПРАВА ЧЕЛОВЕКА.

Мария Арбатова

Авторитеты дают советы

Что такое ПСА и почему он повышается?

Терапевт посоветовала сдать анализ на ПСА — мол, после 45 лет каждый мужчина должен регулярно его сдавать. Что это такое — ПСА?

Виктор, Тамбовская обл.

Что такое ПСА?

Простат-специфический антиген (ПСА) — белковое вещество, которое вырабатывается клетками предстательной железы. Оно требуется для разжижения семенной жидкости.

Возрастные нормы

Уровень содержания ПСА в крови — это и есть показатель анализа. Цифра его с возрастом увеличивается. Верхняя граница нормы для мужчин разного возраста будет разной: 40-49 лет — 2,5; 50-59 лет — 3,5; 60-69 лет — 4,5; 70-79 лет — 6,5 нг/мл.

Но обычно врачи ориентируются на общепринятую усредненную норму для всех возрастов — 4,0 нг/мл.

Почему повышается?

Повышенное содержание антигена в крови говорит о нарушении барьера между протоками простаты и сосудами кровеносной системы. Причиной этого нарушения может быть воспалительный процесс, доброкачественная гиперплазия или же злокачественное новообразование в предстательной железе. ПСА может временно повыситься после медицинской процедуры и даже после обычной эякуляции. Но все же стабильное повышение ПСА, как правило, связано с онкологией.

Когда сдавать анализ?

После 50 каждому мужчине надо ежегодно сдавать кровь. А если есть проблемы с мочеиспусканием, поставлен диагноз простатит, измерять ПСА требуется уже в 40 лет. Если показатель завышен, врач направит на УЗИ.

М. Чеканова, уролог, кандидат медицинских наук

Знаете ли вы, что...

■ САМОЙ ДОЛГОЙ В ИСТОРИИ МЕДИЦИНЫ БЫЛА ОПЕРАЦИЯ ПО УДАЛЕНИЮ КИСТЫ ЯИЧНИКА: ОНА ДЛИЛАСЬ 96 ЧАСОВ. ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ ВЕС ПАЦИЕНТКИ УПАЛ С 280 ДО 140 КГ.

■ ЖЕНЩИНЕ С БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ ТРЕБУЕТСЯ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ, ЧТОБЫ ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ. ВРАЧИ СОВЕТУЮТ АСТМАТИКАМ ПО ВОЗМОЖНОСТИ БЕРЕМЕНЕТЬ РАНЬШЕ — В 20-25 ЛЕТ.

Волшебная полынь

При болезненных менструациях проявляется ее кровоочистительное, болеутоляющее и успокаивающее действие.

Сколько себя помню, месячные у меня всегда были болезненными. Я глотала таблетки, снимающие болевые спазмы, но они помогали максимум на несколько часов. Да и не хотелось все время травиться таблетками. Как ни странно, но однажды дельный совет мне дала врач-стоматолог нашей участковой поликлиники. Она мне рассказала, что вообще люди часто терпят боль, не зная, что облегчить ее могли бы растущие рядом или продающиеся в аптеках травы.

Тысячу раз слышала про полынь, но не знала, что она мне может помочь. Я вообще думала, что она ядовитая. А оказалось, еще древние греки ею пользовались как маточным средством, и на Руси полынью лечили болезни матки. При болезненных менструациях проявляется ее кровоочистительное, болеутоляющее и успокаивающее действие.

Я сделала все по стандартному рецепту: 1 чайн. ложку полыни заваривала в 1 стакане кипятка, настаивала до остывания и принимала по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Лечение надо начинать за неделю до менструации и еще 5 дней пить после нее. Я так и делала. Месячные прошли гораздо легче, чем раньше. А со временем, за несколько циклов, вообще пропали боли. Даже когда перестала пить траву.

Е. Горяйнова, Московская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Когда секс необходим

МНОГИЕ УЖЕ ДАВНО ИСПОЛЬЗУЮТ СЕКС КАК САМОЕ ПРИЯТНОЕ И ДЕШЕВОЕ СРЕДСТВО ОТ... ДА ОТ МАССЫ ПРОБЛЕМ!

Депрессия, и все вокруг раздражает. Так вот, во время занятий сексом настроение заметно улучшается. Помимо просто психологического удовлетворения в процессе полового акта в организме человека выделяется гормон эндорфин, отвечающий за хорошее настроение.

Постоянно что-нибудь болит. Вперед, к постельным подвигам — снижать болевую чувствительность! Перед оргазмом в кровь человека выбрасывается гормон окситоцин, под действием которого образуются болеутоляющие эндорфины — естественные аналоги морфина. А у женщин секс и вовсе способствует выработке эстрогенов, подавляющих боли, связанные с предменструальным синдромом.

Недовольны своим весом, постоянно сидите на диетах, но это не помогает вам похудеть. Постель — лучший спортивный снаряд, когда-либо изобретенный человечеством! У возбужденного человека частота пульса увеличивается с 70 до 150 ударов в минуту — как у тяжелоатлета во время подъема штанги. Один половой акт сжигает примерно столько же калорий, сколько 15 минут бега в хорошем темпе на беговой дорожке. Но насколько же первое приятнее второго! То есть, занимаясь сексом раз в день, вы сбросите полкило веса за неделю! А за месяц?

Регулярно подхватываете всевозможные вирусы. Укрепляйте иммунитет с помощью секса! В крови людей, которые делают ЭТО регулярно, содержится на 30% больше антител, чем у сторонников воздержания. Поэтому сексуально активные гораздо реже подхватывают грипп, простуду и другие инфекционные заболевания.

Память часто подводит, плохо усваиваете информацию. В это трудно поверить, но с каждым оргазмом женщины... повышают свой IQ! Американские ученые выяснили: во время оргазма кровообращение в организме происходит на предельно максимальной скорости, и обогащенная кислородом кровь быстро достигает всех органов, в том числе и головного мозга. А центр управления гормональной системой — гипоталамус — контролирует также работу центров памяти и обучения.

Регулярные занятия сексом улучшают осанку. 20 минут секса приравниваются к получасовой утренней зарядке.

Мучает бессонница. Как сладко засыпается после оргазма! Все потому, что во время занятий сексом увеличивается уровень гормона окситоцина, который является прекрасным естественным снотворным.

Не устраивает тонус кожи тела. Так за чем же дело стало? Во время секса тренируются практически все группы мышц. А особенно такие важные для женщин, как мышцы таза, бедер, ягодиц, брюшного пресса и рук. Кроме того, во время полового акта в кровь выбрасывается гормон тестостерон, благоприятно воздействующий на опорно-двигательный аппарат.

КАЛЕНДУЛА ОТ ЭРОЗИИ ШЕЙКИ МАТКИ

Смешайте 1 ст. ложку зеленого чая и 1 ст. ложку цветков календулы. Заварите в литровой банке кипятком до краев. Настаивайте в темном месте 3 часа, процедите. Разбавьте кипяченой водой (1:1), разделите на 2 части. Одной спринцуйтесь перед сном, а второй — утром. Раствор должен быть теплым. На ночь вставьте во влагалище тампон, смоченный в неразбавленном настое. Повторяйте процедуры каждый день до выздоровления.

ОТ БЕЛКА В МОЧЕ

* 100 г зерен кукурузы и 20 штук ягод шиповника залейте 0,5 л воды, варите на слабом огне 30 минут. Пейте в течение дня как воду.
* 3 ст. ложки почек березы варите в 0,5 л воды, пока не останется половина объема. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.
* Кипятите в течение 5 минут сок репы и пейте по 1-2 ст. ложки 3 раза в день.

Не навреди

Гормональные контрацептивы все чаще назначают женщинам для регуляции цикла, уменьшения кровопотерь при месячных и чтобы не допустить роста миомы. Но врачи предупреждают: препараты женских гормонов имеют и побочные действия. Например, они способны сгущать кровь, а значит, повышать риск варикоза и тромбоза. Плохо гормоны влияют на печень, а также провоцируют головные боли. И это еще не все. Как выяснилось, такие таблетки способны повышать глазное давление и вызывать глаукому. Об этом заявили офтальмологи. Так что при наследственной предрасположенности к глаукоме надо взвешивать все за и против гормональных таблеток. Если все же принимаете их, непременно наблюдайтесь у офтальмолога.

Когда суставы здоровы, мы движемся по жизни легко и непринужденно. Но если суставы не получают полноценного питания, дискомфорт в суставах нарастает. Миллионы людей уже выбрали хондроитин - глюкозаминовый комплекс «ХОНДА», чтобы сохранить здоровье суставов. Начните заботиться о суставах и вы!

Эвалар здоровья дар №1 в России

ШАГ 1 Напиток «ХОНДАdrink» — самое усиленное питание суставов[1]

НОВИНКА

В 1 саше-пакете максимальное содержание компонентов:

Пептидный гидролизат коллагена	8000 мг
Глюкозамин гидрохлорид	1350 мг
Хондроитин сульфат	800 мг
Метилсульфонилметан (MSM)	600 мг
Витамин С	100 мг
Гиалуроновая кислота	50 мг
Марганец	2 мг
Витамин B_2	1 мг

- Благодаря такому сочетанию компонентов «ХОНДА drink» способствует:
  - естественному обновлению хрящевой ткани;
  - улучшению подвижности суставов и позвоночника.
- Изготовлен в условиях фармацевтического производства с многоступенчатым контролем качества.
- Удобный порционный формат напитка — пакеты-саше, которые всегда можно взять с собой.

Эффект от приема коллагенового напитка «ХОНДА drink»сохраняется до 6 месяцев. Чтобы сохранить его еще дольше, продолжайте принимать остальные хондроитин - глюкозаминовые комплексы «ХОНДА» и оставайтесь здоровыми.

ШАГ 2 «ХОНДА Форте» таблетки

- Оптимальные дозировкихондроитина и глюкозамина — по 500 мгв одной таблетке.
- Состав усилен растительными экстрактами: коры ивы белой и корней лопуха.
- Удобный прием — всего 1 таблетка в день. 1 упаковка на курс.

ШАГ 3 «ХОНДА» капсулы

- Для регулярного применения: 100 мг глюкозамина и 100 мг хондроитина в 1 капсуле.

ШАГ 4 «ХОНДА Глюкозамин» таблетки

- Экономичный вариант хондропротектора — для регулярного применения.
- При высокой дозировке глюкозамина —750 мг в 1 таблетке — привлекательная цена.

Питайте и защищайте суставы не только изнутри, но и снаружи:

Крем «ХОНДА»
- В составе: хондроитин и глюкозамин.

Крем «ХОНДА» с роллером Новинка
- В составе: эфирные масла гвоздики, розмарина, мяты, пихты, лаванды, тимьяна, лимона, эвкалипта, можжевельника, а также хондроитин, глюкозамин и тизоль.
- Тизоль усиливает проникновение активных веществ через кожу.
- Впервые[2] туба снабжена роллером для удобного нанесения крема, даже на труднодоступные места тела.

www.evalar.ru
Спрашивайте в аптеках!
«Линия здоровья «Эвалар»:
8-800-200-52-52 (звонок бесплатный),
в Москве (495) 921-40-74,
в Санкт-Петербурге (812) 454-00-03.
[1]В серии «Хонда». ВАД. Реклама

Спрашивайте в аптеках города, а также по телефонам: Москва - телефоны аптечных сетей: «Эвалар» (495) 921-40-74, Ригла (495) 730-2-730, Старый лекарь (495) 380-00-38, Нехаl (495) 995-03-03, A.V.E. (495) 225-70-70, Горздрав (499) 653-62-66, АСНА (495) 22-33-4-03; **Санкт-Петербург:** аптечная сеть «Аптеки Невис» (812) 703-45-30; аптечная сеть «Родник здоровья» (812) 301-09-29; «Ригла» 8-800-777-0303, «Лекоплторг» (812) 641-01-01; **Астрахань:** 630-630; **Барнаул:** 625-555, 612-577, 631-497, 202-071; **Владивосток:** 240-44-04, 222-02-22, 234-63-85; **Ижевск:** 438-109, 505-505; **Казань:** 258-81-45, 525-33-64, 211-99-94; **Кемерово:** 545-566, 362-244; **Киров:** 541-041, 521-261, 237-063, 317-901; **Красноярск:** 243-05-11, 269-32-55, 266-69-57, 285-22-60, 255-66-06, 255-66-06; **Липецк:** 356-453; **Нижний Новгород:** 428-72-21, 240-96-90, 414-76-15, 273-00-07; **Новосибирск:** 214-22-14, 240-04-65, 314-00-75, 224-85-85, 261-16-73; **Новокузнецк:** 742-194, 459-488, 770-502; **Омск:** 445-515, 253-362, **Оренбург:** 773-749, 366-153, 409-658; **Самара:** 269-30-00, 954-54-06, 925-94-88; **Тольятти:** 600-245; **Томск:** 427-388, 516-099; **Тюмень:** 673-753, 673-116, 608-000, 669-203, 405-682; **Уфа:** 251-6812, 223-2160, 284-1156, 254-9295, 246-5087; **Хабаровск:** 333-991, **Челябинск:** 232-33-13; 741-03-03; 775-29-40; 256-23-53

РЕКЛАМА № 00175

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Ищем причину

Почему у ребёнка болит в груди?

ДЕТИ ИНОГДА ЖАЛУЮТСЯ НА БОЛЬ В ГРУДИ, И ПЕРВОЕ, ЧТО ПРИХОДИТ НА УМ, — ПРОБЛЕМЫ С СЕРДЦЕМ. НО ОНИ У ДЕТЕЙ ВСТРЕЧАЮТСЯ РЕДКО. И ВСЕ ЖЕ НЕЛЬЗЯ ЛЕГКОМЫСЛЕННО ОТНОСИТЬСЯ К БОЛИ В ГРУДИ.

*** При физической нагрузке и после еды у ребенка появляются кратковременные (по 1-2 минуты) боли в боку.** Считается, что они связаны с растяжением мышц диафрагмы. Чтобы снять такую боль, достаточно остановиться и немного передохнуть. Но боль пройдет быстрее, если малыш будет часто, но неглубоко дышать. Справиться с ней можно другим способом — наклониться вперед и упереться руками в колени. Если боль в боку беспокоит ребенка слишком часто, то надо ограничить его физическую активность и постараться отрегулировать питание. Нельзя позволять малышу объедаться за столом и пить слишком много жидкости за один прием.

*** Боли в груди могут возникать при нервном расстройстве.** Но и они никак не связаны с сердцем. Для боли, вызванной психологическим стрессом, характерно то, что она возникает то в одном, то в другом месте. Однако распознать такую боль непросто, поэтому надо подстраховаться и проконсультироваться у кардиолога. Приступы стрессовой боли снимают успокаивающие средства — отвары пустырника и валерианы.

*** Быстрый рост тоже может стать причиной боли в груди.** Появляется эта боль по ходу ребер справа и слева от грудины. А возникает не только во время физической активности, но и в покое. Боль проходит в течение 2-3 дней после приема обезболивающих препаратов — парацетамола или ибупрофена.

*** Причиной боли в груди может быть растяжение мышц и даже перелом ребер.** Во время игр и занятий спортом дети часто получают травмы. Но боль может появиться не сразу, а лишь спустя какое-то время. Она может быть постоянной и усиливаться при движении, кашле и глубоком вдохе. Ощупывание поврежденного места доставляет боль. В этом случае надо обратиться в трамвпункт, где ребенку сделают рентген груди.

*** Боль в груди может возникнуть у ребенка, страдающего заболеваниями органов пищеварения.** Она всегда сопровождается изжогой и кислым привкусом во рту. При желудочной боли помогают возвышенное положение головы во время сна и диета, которую назначит гастроэнтеролог после необходимых исследований. Снять же приступ боли помогут антацидные средства, например «Маалокс».

*** У ребенка боль в груди появилась на фоне высокой температуры и кашля?** Надо немедленно обратиться к врачу. Ведь именно так чаще всего начинается воспаление легких. Чтобы подтвердить или опровергнуть подозрения, надо сделать рентген грудной клетки. Боль проходит после лечения антибиотиками.

*** Сердечная боль.** Она бывает у детей крайне редко и почти всегда сопровождается одышкой и сердцебиением. Иногда бывает головокружение, потемнение в глазах и даже обморок. Во время приступа ребенок бледнеет, а его губы и ногти становятся синюшными. В этом случае надо обратиться за помощью к кардиологу, который назначит необходимые исследования — рентген грудной клетки, ЭКГ и ЭХО-кардиографию.

Приступы стрессовой боли снимают успокаивающие средства — отвары пустырника и валерианы.

■ ВЗРОСЛЫМ МНОГИЕ ДЕТСКИЕ СТРАХИ КАЖУТСЯ СУЩИМИ ПУСТЯКАМИ. НО ЭТИ «ПУСТЯКИ» МОГУТ ПРИВЕСТИ К НАВЯЗЧИВЫМ СТРАХАМ.

■ НЕ НАДЕЙТЕСЬ, ЧТО СТРАХ ПРОЙДЕТ САМ ПО СЕБЕ, А ОБЯЗАТЕЛЬНО НАЙДИТЕ ПРИЧИНУ И ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ НЕЕ.

■ ДО 6 МЕСЯЦЕВ МАЛЫШ ИМЕЕТ ПРАВО КОСИТЬ ГЛАЗКАМИ.

■ ЕСЛИ И ДАЛЬШЕ РЕБЕНОК ПРИЩУРИВАЕТСЯ, НАКЛОНЯЕТ ГОЛОВУ, КОГДА СМОТРИТ НА ВАС, НЕОБХОДИМО ПОКАЗАТЬ ЕГО ДЕТСКОМУ ОФТАЛЬМОЛОГУ.

Пригодится

КОРМЛЕНИЕ с ложки не позволяет ребенку понять, наелся ли он. А мамы, как правило, перекармливают своих малюток. Доказано: дети, которые едят твердую пищу самостоятельно, соблюдают собственный темп в еде.

ПРИ стоматите предложите малышу карамельку из жженого сахара. В ложку насыпьте сахар, туда же капните немного воды и прокалите на открытом огне прямо в ложке. Получится коричневый сахар, который ребенок может сосать как конфетку.

ЧАЙ из корней дягиля улучшает аппетит маленького капризули (от 4 лет). Залейте 1 чайн. ложку корней дягиля 150 мл кипящей воды, настаивайте 10 минут. Процедите и дайте выпить чашку такого чая перед обедом.

МАЛЫШ плохо засыпает? Предложите ему перед сном чашку успокаивающего чая из мелиссы. Залейте 1 ст. ложку листьев мелиссы 1 стаканом кипятка, настаивайте 10 минут, накрыв крышкой. Процедите через ситечко и охладите.

Знаете ли вы, что...

Когда рождается второй ребенок, родителям кажется, что первый словно «вырастает» за ночь. Ученые считают, что когда ребенок один, он кажется родителям меньше, чем есть на самом деле. Когда в семье один ребенок, он для родителей может так и остаться навсегда «маленьким». И никогда не стать взрослым.

Ситуация — *Аллергия на животных*

Апчхи на Бобика

Считается, что чих и кашель у ребенка реже вызывают собаки с короткой шерстью и пудели. Есть аллергия на собак? Выбирайте кошку. Но аллергологи уверены: не существует животных, не вызывающих аллергию.

«ГОЛЫЙ» ПИТОМЕЦ — НЕ ГАРАНТИЯ ИЗБЕЖАТЬ АЛЛЕРГИИ

Аллергены содержатся и в перхоти (в ней их, кстати, больше всего), и в выделениях желез, в моче и в слюне животных. Частицы кожи остаются на мебели и вместе с пылью попадают в воздух. Они легко проникают в бронхи, вызывая одышку и кашель. Тесты не подтвердили чувствительность к кошке, а вы все равно чихаете? Это означает лишь то, что шерсть животного для вас безопасна. Ведь лабораторный аллерген готовят только из нее, а из перхоти и слюны его почти не делают. Это сложно, хотя именно в них аллергенов больше.

КОШКА ВСЯ В ПЫЛИ...

Почему после общения с одной кошкой глаза чешутся, а после контакта с другой нет? Врачи предполагают, что аллергию в этом случае вызывает не животное, а:

* выделения насекомых, прячущихся в шерсти;

* грибок, поселившийся на коже кошки или пса, в шерсти;

* клещ домашней пыли или сама пыль, которая скапливается на животном.

Не ужиться с котом рискуют люди, чувствительные к пыли, и владельцы неухоженного животного. Особенно вредны пушистые персидские коты и лохматые сенбернары, за которыми сложно ухаживать. Кстати, животные со светлой шерстью и бесшерстные считаются менее аллергенными.

«МАМА, КУПИ СОБАКУ!»

Дети, с рождения росшие в тесном контакте с животными, реже страдают аллергией. Но она может развиться и в течение жизни. Что делать в том случае, если общение с любимцем вдруг начало вызывать насморк и кашель? Анализировать. Многие не переносят некоторых пожилых некастрированных самцов. Если вы принесли в дом старого кота, аллергия может усилиться.

МОЖНО ЛИ ИЗЛЕЧИТЬСЯ ОТ АЛЛЕРГИИ НА ЖИВОТНЫХ?

Если вы все же решили не расставаться с питомцем, то:

* приобретите противоаллергенные чехлы для матрасов;

* влажную уборку пола придется делать ежедневно;

* стирайте собачью подстилку раз в неделю и опрыскивайте мебель спреем от пылевых клещей;

* по возможности поставьте в квартире очиститель воздуха с противоаллергенным фильтром;

* не пускайте животное в спальню;

* еженедельно купайте его с противоаллергенным шампунем.

У малыша истерика

В этом случае поступайте по отношению к своему ребенку так, как хотите, чтобы он в дальнейшем вел себя с вами. Жизнь ведь не стоит на месте, идет по кругу.

1 Не доводите до критической точки. Ребенку изначально нужно пояснить, почему ему что-то нельзя, предложить альтернативу, отвлечь или занять чем-то другим, то есть ему нужно уделить время.

2 На публике у многих детей поведение становится демонстрационным. Поэтому не нужно тешить гостей, лучше вывести ребенка в другую комнату и там спокойно объяснить, что от него требуется. Если он истерит, унесите его от зрителей и дайте справиться со своими эмоциями. Ни любопытные гости, ни участливые бабушки, ни «страшные дядьки с мешками» здесь неуместны.

3 Стакан с водой, равно как и профилактический ремень, — вполне себе альтернатива, если ничто другое не помогает. Точнее, если родитель бессилен перед детской истерикой и разговаривать с ребенком не умеет. Но все равно в ту секунду, когда чадо сделает паузу, нужно успеть спокойно и убедительно сказать, что это вынужденная мера, вы сожалеете, но если понадобится, то примените ее еще раз.

Родители не нарадуются

В селе Марково, Владимирской области, происходит нечто удивительное.

ЕЩЕ недавно здесь оставалось пять учеников, а сейчас их уже более ста. В эту школу стремятся устроить детей жители соседнего города Покрова, не жалеют денег на автобусные спецрейсы. Секрет в том, что эта школа больше похожа на элитную гимназию — ребят учат бальным танцам, хорошим манерам и французскому языку. Запрещены грубая речь, жвачки и даже мобильные телефоны. С любым пришедшим в школу взрослым дети обязаны здороваться. Здесь учатся этикету и шьют костюмы для балов.

ЕКАТЕРИНА КЛИМОВА, актриса:

«Пока мои дети мне верят, я почти что волшебница»

ЕКАТЕРИНА КЛИМОВА СЧИТАЕТ, ЧТО КРАЙНЯЯ СТЕПЕНЬ РАССЕЯННОСТИ СВОЙСТВЕННА И ЕЙ, И ЕЕ ГРАЖДАНСКОМУ МУЖУ ИГОРЮ ПЕТРЕНКО. ОНИ ПОСТОЯННО ОПАЗДЫВАЮТ НА ПОЕЗДА И САМОЛЕТЫ. КАТЯ РЕГУЛЯРНО СПАСАЕТ ПОДГОРЕВШУЮ КАШУ. А МЛАДШЕГО СЫНА СУПРУГИ НЕ МОГЛИ ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬ НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ — ПОСТОЯННО ЗАБЫВАЛИ ДОКУМЕНТЫ.

— Катя, интересно, в детстве, когда девочки фантазируют о принцах, как вы представляли свою жизнь? Предполагали, что у вас будет трое детей?

— Никогда. Может быть, меня кто-то заговорил-заколдовал? Дети родились как-то сами по себе. (*Смеется.*) И признаться, у меня ощущение, что это не предел, хочу еще двоих как минимум. Лиза давно просит сестричку. Мне нравится быть многодетной матерью. Это какие-то неописуемые моменты счастья, когда у ребенка все получается, когда видишь, насколько он радуется жизни, удивляется, узнавая новое, восторгается. Мы, взрослые, все это давно забыли.

У детей нет ни прошлого, ни будущего. Зато в отличие от взрослых, они умеют пользоваться настоящим.

В отношениях детей и родителей есть одна классная штука, которую сложно объяснить, но я попробую. Вот представьте, подходит к вам ребенок и спрашивает: «Мне интересно, как это сделать. Ты ведь мне поможешь? Ты же знаешь, как надо?» На самом деле у вас нет никаких идей по данному вопросу, но ребенок так доверчиво смотрит, практически как на Бога, и вы уверенно заявляете: «Да, знаю. Да, помогу». Когда я была маленькой, мне казалось, что взрослые — волшебники. Врачи вылечат, учителя выучат, милиционер всегда прав...

Сейчас я живу в том счастливом периоде, когда для своих детей я всемогущественна. У меня все получается, потому что нет права на ошибку, они полностью мне доверяют и верят в мои неиссякаемые силы.

Позже это закончится. Дети поймут, что мама — обычный человек и многого не знает, им даже почему-то станет казаться, что она вообще ни в чем не разбирается, а ее советы устарели. И хорошо, если удастся не стать им врагом номер один. Но пока мои дети мне верят, я почти что волшебница.

— Любопытно, часто ли вас, многодетную мамочку, дети приводят в замешательство, задавая неудобные вопросы?

— Недавно подходят ко мне, лица хитрые такие, и младший, Корней, спрашивает: «А как получаются дети?» То, что зачинщиком этого выступила Лиза, я сразу поняла. Видимо, решила посмотреть, как я стану выкручиваться. Не будь дурой, я отправила их к нашему чудесному опытному педагогу, который занимается с Корнеем литературой и историей. Нет, конечно, стараюсь отвечать на любые их вопросы, но это явно было провокацией. Сама Лиза давно знает, откуда берутся дети. Когда я была беременной Матвеем, она нас расспрашивала. Мы тогда накупили кучу разных познавательных детских книг по анатомии человека, почитали, объяснили. Они и сейчас стоят на книжных полках в свободном доступе, и мальчики могли их посмотреть, но нет, решили загнать мать в тупик. (*Смеется.*)

Вообще, когда дети делятся переживаниями, проблемами, я сразу вспоминаю себя в их возрасте. Мне было лет пять, когда я поняла, что все люди смертны. Помню, как я мучилась, представляя черную бездну, в которой я когда-нибудь сгину. Это было так страшно — не передать. И вот когда Лиза в таком же возрасте обеспокоилась этой темой и подступила с расспросами, я ее оптимистично заверила, что таблетки от старости уже изобретены и в самое ближайшее время я их куплю. Это ее успокоило. Но вот с мальчишками у меня тот же трюк не прошел. Включили на днях научно-познавательный фильм Би-би-си про Солнце. Диктор говорит: «Через 4 миллиона лет в нашей Галактике закончится водород, и она взорвется, все живое моментально погибнет». Матвей поворачивается ко мне и с ужасом шепчет: «Мама! Мы все умрем?» Успокаиваю: «Матвей, это случится не скоро, мы не доживем». — «А-а-а, мы не доживем!!!» И они с Корнеем начинают дружно рыдать. Лиза с укором говорит мне: «Как ты могла такое сказать?!» (*Смеется.*)

Ребенок больше всего нуждается в вашей любви именно тогда, когда он меньше всего ее заслуживает.

— Катя, с одним-то ребенком сладить нелегко. Как вы справляетесь?

— Предпочитаю говорить с ними на одном языке, быть дружелюбной и искренней. Мы можем показывать характеры, взбрыкивать, а потом обниматься, целоваться. Пытаюсь не давить, не принуждать. Если Лиза попросит совета, я его дам. Если она совершит ошибку, я обязательно объясню, в чем именно она была неправа, но ругать не стану. К сожалению, единственный человек в нашей семье, кто может себе позволить строгость, это я. Все остальные — папы, бабушки, нянюшки — только балуют. Конечно, бывает, что детей требуется приструнить, а времени нет, тогда могу повысить голос.

— У вас в семье два школьника — Матвей и Лиза. Они хорошо учатся? Маме не приходится устраивать нагоняи?

— Признаться, я сама не любила школу и по точным предметам училась неважно. Но Лиза и Матвей любят свою гимназию, их не приходится уговаривать по утрам поскорее собираться. Оба прилично учатся, но оценки бывают разные. За трояки я их не ругаю, не в оценках счастье. Объясняю, что скрывать от меня школьные проблемы бессмысленно, от этого белых пятен в знаниях будет больше. Лучше возьмем репетитора, и он объяснит все непонятное. Мне бы хотелось, чтобы дети выросли образованными людьми и выбрали профессию по душе. Какую — не знаю. Я лишь приглядываюсь к их интересам, способностям, наклонностям, помогаю их развивать.

— А к трудолюбию детей приучаете? Какими словами объясняете им, что за собой надо убирать?

— Когда в детстве мама заставляла меня убирать, я недоумевала: зачем?! И так ведь чисто. С Лизой мне тоже пришлось вести разговоры на тему порядка в ее комнате, но долгое время достучаться не получалось, и в итоге пустила все на самотек. Чтобы лишний раз не нервничать, не заходила в ее комнату. И вот прихожу недавно домой, а Лиза говорит: «Я убралась, посмотри». Открывает шкафы, выдвигает ящики стола — везде идеальный порядок. Я чуть не прослезилась. И поняла: вдалбливай не вдалбливай — все бесполезно, лучше отпустить ситуацию. Не застелил кровать — и пусть. Я сама не могу похвастаться, что всегда это делаю. (*Со смехом.*) Но с того памятного дня в Лизиной комнате порядок.

— Кто из ваших детей больше похож на вас?

— Внешне — Матвей, а по характеру — ни один из них. Я росла тихим, скромным, если не сказать забитым ребенком. (*С улыбкой.*) Могла весь день тихонько играть с пластмассовым стаканчиком. Когда подросла, застенчивость не исчезла. Мама посылает за хлебом, я дохожу до булочной, разворачиваюсь и иду обратно. Не в состоянии сказать продавщице простую фразу: «Батон хлеба, пожалуйста». Хорошо, что подружки выручали, ходили в магазин вместе со мной. А вот старшая сестра — полная моя противоположность: росла активной, отчаянной.

Екатерина Климова: «Хочу как минимум еще двоих детей».

МАЛЕНЬКИЙ РЕБЕНОК МОЖЕТ НАУЧИТЬ ЛЮБОГО ВЗРОСЛОГО ТРЕМ ПРОСТЫМ ВЕЩАМ:
РАДОВАТЬСЯ БЕЗ ВСЯКОЙ ПРИЧИНЫ, ВСЕГДА НАХОДИТЬ СЕБЕ ПОЛЕЗНОЕ ЗАНЯТИЕ
И В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ НАСТАИВАТЬ НА СВОЕМ.

В моей бочке мёда оказалась одна ложечка дёгтя

Но именно она испортила всю сладость. Задумались мы с мужем о детях, а у него редкое генетическое заболевание, которое передается потомству и очень плохо сказывается на здоровье ребенка, особенно в первые годы жизни. Свекровь предлагала рискнуть: «Поверьте, вам повезет — все будет хорошо». Супруг был расстроен, но поддерживал мать. А я не хотела страдать. Что, если родится больной ребенок? Я не переживу, семья распадется. Лучше без детей жить.

Металась из стороны в сторону, переживала, потому что годы уходят и риск родить больного малыша только выше. Я ведь могу здорового и сейчас! И тут случай подвернулся — нечаянная встреча с командированным. Видный, трое детей. Не считаю это изменой мужу. Мне нужно было только одно: здоровое семя. Я расспросила мужчину о болячках, а он только хохотал: «Ко мне дурное не липнет!» Для меня это была процедура оплодотворения. Разовая. Повезет — рожу. Нет — значит, не дано...

Родился самый любимый, бесценный, долгожданный, выпрошенный мальчик. Естественно, без плохой наследственности. Ни на кого он не похож. Не могла же я еще и по внешности подбирать биологического папу. На это никто не обращает внимания. На радостях все родственники мужа разглядели в Тимоше прадеда. Я разубеждать не буду...

А. Л., Московская обл.

Хорошее лекарство...

Я, конечно, склеротик, но до одного моего знакомого водителя мне далеко. Он, бедняга, уже и сам понял, что дело пахнет керосином, и стал изыскивать способы улучшить память. Рассказывает: «Нашел наконец-то лекарство, хорошо помогает! Надо еще одну упаковку купить. Только забыл, как называется». Я ему советую: «Ну так пойди в ту аптеку, где брал. Может, провизоры вспомнят». — «Так я ведь не помню, в какой аптеке покупал!» Действительно, хорошее лекарство.

Иван Р., Омск

Знаете ли вы, что...

Скандалы с криками и битьем посуды у женщины снимают стресс и снижают риск преждевременной смерти от инсульта. У мужчин же все наоборот, внешние проявления агрессивности ухудшают самочувствие и повышают вероятность различных заболеваний: на 20% увеличивается риск инфаркта миокарда, на 30% — риск сердечных аритмий и на 10% — риск образования тромбов.

НЕ ГРУСТИ! БУДЕМ ЖИТЬ!

Над моею седой головой
Прошептала береза листвой:
«Ты, подруга, на верном пути!
Не грусти, не грусти, не грусти!»
«Не печалься, — шептала листва, —
Пусть нелестная ходит молва,
И пусть плохо тебе одной,
Оставайся сама собой!» —
«Вспомни, — шепчет березка мне вновь, —
Ведь была в твоей жизни любовь.
И пусть то, что ушло, не вернуть,
Ты достойно прошла этот путь!»
...Пусть не плачет, не ноет душа,
Жизнь по-прежнему хороша!
Что прошло — лучше не ворошить.
Надо жить! Надо жить! Надо жить!

Галина, пос. Ревда, Мурманская обл.

Стихи наших читателей

МУЖЧИНЫ КАК МАЛЕНЬКИЕ ДЕТИ: НЕ ВИДЯТ ДВАДЦАТЬ МИНУТ — ПЛАЧУТ, НЕ ВИДЯТ НЕДЕЛЮ — ЗАБЫЛИ.

Намотай на ус — *Такая история*

Вспыхнув раз, любовь не погаснет никогда

ВЕРА ПЕРВИЧНА, А ДУША ВТОРИЧНА. ЧУДЕСА ВСЕГДА СЛУЧАЮТСЯ, ЕСЛИ ИСКРЕННЕ В НИХ ВЕРИТЬ. ОДНО ИЗ ТАКИХ ЧУДЕС В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА ЕСТЬ ЛЮБОВЬ...

Одинокие люди слишком долго ждут друг друга, всегда знают, что рано или поздно неожиданно обязательно встретятся. Когда двое встречаются, кажется, что их любовь можно даже потрогать руками — настолько она осязаема. Чтобы понять силу и глубину чувств влюбленных, достаточно просто увидеть, с каким обожанием они смотрят друг на друга или какой нежностью загораются их глаза при одном упоминании любимого имени. Вместе они светятся от счастья тысячами солнечных лучей, рассыпаются каскадом теплого дождя, их уносит на небо сумасшедший ураган чувств и желаний, и от этого жизнь становится прекраснее и начинает переливаться всеми цветами радуги. Когда наступает ночь, луна освещает влюбленным их путь и манит все дальше в неведомые просторы. А днем солнце согревает их сердца и дарит светлые краски окружающего мира.

Только взаимная, чистая любовь может дать человеку настоящее сочетание духовной, душевной и физической близости. Я всегда верила, что на Земле есть любовь, что, вспыхнув раз, подобно искре, она зажигает пожар, который уже не погаснет никогда, несмотря ни на какие препятствия.

Любовь — это никогда не утихающая музыка, вечно живущая в сердце человека; это невидимые руки, которые нежно обнимают тебя с восходом солнца и ласково гладят с его закатом. Любовь не только осыпает жизненный путь человека лепестками алых роз, но и постоянно испытывает его на прочность. К сожалению, бывает и так, что жизненные пути людей расходятся в разные стороны. Никому из нас не суждено знать об этом заранее. Быть может, с течением времени эмоции пройдут, а чувства исчезнут или, наоборот, станут глубже. После разлуки люди вспоминают все: знакомство, первые встречи, нежные поцелуи с объятьями, вечерние романтические прогулки, теплые телефонные разговоры, мелкие незначительные ссоры, столь болезненный разрыв... Только по-настоящему любящие люди все друг другу прощают, даря красоту и безграничность своей души.

Если хотите укрепить отношения с любимым человеком, на 24 часа исключите из своего лексикона такие слова, как «разлука», «слезы», «ссоры», «развод» и т. д.

Бывает, достаточно одного взгляда, чтобы сохранить любовь на всю жизнь и принять как должное счастье или горе. Любви нет места там, где господствуют навязчивые идеи и где застилают глаза неумолимые видения придуманных образов. Люди будут любить друг друга взаимно столько, сколько будет угодно их душе, сердцу. Но часто вместе со счастьем любовь приносит страдания, слезы, боль...

В жизни человека бывает много разных чувств и эмоций, но такие, как любовь, познают не все. Какие бы ни миновали сроки, сколько бы лет я ни прожила на этом свете, не смогу понять, как человек может жить без любви? Больше всего мне хочется, чтобы любой был здоров и счастлив. Надеюсь, что любящие люди всегда будут друг для друга воплощением и олицетворением Веры, Надежды и Любви.

Н. Бурянова, Санкт-Петербург

Такой случай

НА КОНЦЕРТЕ «ГОРЬКО!» НЕ КРИЧАЛИ

Ходила я недавно на концерт в местный Дом культуры. Пришла домой, делюсь с домочадцами впечатлениями. Дочка тут как тут — глазенки горят, ушки навострила. «Мама, а «Горько!» кричали?» — «Нет, дочка, не кричали». — «Ну тогда неинтересный это был концерт».

Ирина Н., Екатеринбург

ГДЕ ВЫ, ГРОЗНЫЕ МУЖЧИНЫ?

Когда я полгода назад расставалась со своим бывшим, он мне говорил: «Тебя никто не будет любить так, как я. Мужики будут только использовать тебя для секса. Им по фигу, что ты такая классная, умная и веселая. Они хотят лишь переспать с тобой, чтобы потом похвастаться перед друзьями». И что же вы думаете? Как всегда, обманул, сволочь. Где вы, грозные мужчины, хватающие при знакомстве за задницу? Почему мне встречаются одни уроды, которые по утрам лезут целоваться с нечищенными зубами, потом варят кофе и суют мне бумажки с номерами телефонов и паспортными данными?

Анжела, Липецк

Вроде не пахнет...

Я макароны сварила, оставила и на работу ушла. И муж ушел. Както так получилось, что мы долго домой не приходили. Недавно прихожу с работы, а муж говорит, что открывал кастрюлю. Открыл, мол, залил водой и закрыл крышкой. Ничего выбрасывать не стал. Потом помолчал и добавил: «Сначала оно должно сдохнуть».

А еще он сказал, что томатная паста дала ростки, и там скоро вырастет куст помидоров. А потом напомнил про курицу. Но тут уж я не выдержала и стала возмущаться. Потому что я-то хорошая хозяйка и помню, что курица лежит в морозилке. Ни яиц она там не высидит и вообще никакого сюрприза не преподнесет. Курица-то у меня под контролем! И тогда муж робко сказал, что курица закована в вечных льдах.

А вообще-то я очень хорошо готовлю. Правда. И дома у меня чисто. Вроде не пахнет...

Светлана Х., Томск

«Про любовь песня, про девушку-красавицу, да?»

Моя подруга Ленка отдыхала этим летом в Турции. Познакомилась там с местным парнем. Он по-русски знает только «Здравствуйте!», а Ленка понимает по-турецки, не раз отдыхала. И вот сидят они в кафе, а тут возьми и заиграй песня на русском языке.

«О! — оживился турок. — Как мне эта песня нравится, слова такие душевные, сладкие! Про любовь песня, про девушку-красавицу, да?» — «Почему ты так думаешь?» — спрашивает Ленка. «А как же, — отвечает турок, — такие звуки нежные, просто рахат-лукум, и голос приятный, бархатный, конечно, про любовь и красавицу!»

Ну Ленка ему и перевела слова. А песня была «Владимирский централ»...

Екатерина Д., Армавир

Ещё у родителей 7 кошек...

Для Т. И. Гавриловой из Россоши, автора письма «При жизни ему было хуже, чем сейчас» (Айболит» №2 за 2014г.), и не только.

До 25 лет я жила с родителями, а потом вышла замуж и уехала с мужем жить в его квартиру. Забеременела, через месяц после родов оказалась в психиатрической больнице. Там меня лечили 2 месяца. Ребенок в это время был у моих родителей. А потом врач порекомендовал мне пожить в привычной для меня обстановке, где жила до замужества. Свекор кричал, что его сын женился на дуре. Я обиделась, развелась с мужем и осталась жить у родителей.

■ Часто человек не может создать семью потому, что не хочет отказываться от своих привычек.
■ Каждый 7-й человек живет с супругом не по любви.

Мама заболела, поэтому весь дом был на мне, а она ухаживала за моим ребенком. Он очень привязался к бабушке. Как-то в магазине встретила бывшую учительницу. Она и говорит: «Не хочешь уехать отсюда в приют для матерей-одиночек, попавших в трудную жизненную ситуацию?» Но я привыкла жить с родителями, даже если что-то не нравится. А у меня ситуация не простая. Папа курит анашу, сам ее делает. В день до 3 бутылок ацетона выпаривает. И мы все задыхаемся от запаха ацетона и растворителей! И это каждые сутки! А куда нам с ребенком деваться? Еще у родителей 7 кошек. Зимой живут дома в клетке, гадят прямо на пол — вонь стоит ужасная! А папа бьет кошек палкой прямо в клетке за то, что те мяукают. Даже внука не стесняется. И все это сопровождается отборным матом. А мне кошки не нужны — у меня гепатит С: если кошка поцарапает меня, а потом ребенка, то и все. Нельзя нам находиться рядом с кошками!

Читаю в письме: «А приезжаешь в другой дом, и охватывает ужас! Кругом хлам...» Мне пришлось привыкнуть к такой обстановке. Ведь ничего нельзя выбрасывать: а вдруг пригодится? Наверное, вы никогда не слышали воплей из-за сожженной грязной тряпки? Отец кричал, что не надо было ее сжигать, можно было постирать. А у самих этих тряпок целый КамАЗ! Набрали на распродаже в секонд-хендах. Но это еще мелочи. Купили как-то родители 6-метровую стенку-шкаф с антресолями, и попросили меня всю эту кучу тряпья сложить стопками. И при этом нельзя было ворчать и спрашивать: «Зачем это нужно?» Я два дня раскладывала все тряпье. У мамы в комнате стоит шкаф, у меня в спальне тоже, в зале — стенка. Все битком забито, везде коробки с тряпками. Кто-то коллекционирует марки, кто-то бутылки, а мама — барахло. И что я могу сделать? А еще мама начала выписывать товары почтой, говорит, что хочет выиграть миллион. Но ведь это очень дорого. Папу такая жизнь вполне устраивает. Еще бы здоровья Бог дал и пенсию побольше, чтобы на продукты хватало.

Почему дети забывают о родителях? Я не забыла, а наоборот, очень хорошо помню, как папа пил по-черному. И этот кошмар продолжался до моего совершеннолетия. А потом у него от пьянок совсем с головой стало плохо, и он закодировался. Лет пять вообще не пил, зато подсел на травку. А маме говорит, что если не будет курить, то начнет пить.

Вот что думаю: некоторые родители живут как хотят, и не каждый хочет, чтобы у них наводили свои порядки. Им нравится так жить.

Сейчас я помирилась с мужем, но от алиментов пока не отказываюсь. Ребенку 3 годика, муж работает водителем-экспедитором на мясокомбинате. А к родителям приезжаю на лето и навожу там порядок. Ведь это все же мои родители!

Без подписи, Рубцовск, Алтайский край

На приёме у психолога

ПОЖИЛЫЕ РОДИТЕЛИ ЖИВУТ С НАМИ...

Пожилые родители живут со мной и моими детьми в одной квартире. Уход за ними и вся работа по дому на мне. Но вместо благодарности я слышу только критику: и уборку делаю неправильно, и детей не так воспитала... И еще старики жалуются, что я с ними жестока... Как быть?

Людмила, Мурманская обл.

Есть как минимум три способа изменить ситуацию. Первый — жесткий: не пытаясь разобраться в причинах, продолжайте делать то, что делаете, но не реагируйте эмоционально на обвинения, а спокойно соглашайтесь с родителями. Говорите в ответ: «Да, я плохая хозяйка, не умею воспитывать детей, и дочь никудышная». Это обезоруживает нападающих...

Второй способ требует готовности разговаривать и выслушивать друг друга. Спросите родителей, зачем им нужно обвинять и упрекать вас? Чего они хотят этим добиться? Возможно, они пытаются наверстать упущенное в вашем воспитании. Скажите им, что они сделали все, что могли, и вы благодарны им за это.

Третий путь — разъехаться с родителями и приходить, чтобы помочь им по хозяйству.

МУЖ ТЕРЯЕТ ГОЛОВУ, КОГДА НАПЬЁТСЯ

Когда муж пьет, он теряет голову. Можно ли как-то прекратить такие разгульные пьянки?

Светлана, Республика Дагестан

Попробуйте запечатлеть своего ненаглядного на фото или даже на видео. А на другой день предъявите ему отснятый материал — это очень хорошо отрезвляет. Когда мужчина пьян, он не замечает, как ведет себя. Думает, что выглядит симпатично и обаятельно. Возможно, судит о пьяных мужчинах по фильмам и телепередачам. Но там трезвые актеры красиво изображают выпивших героев. У них и язык заплетается изящно, и пьяные движения полны грации. Но в жизни все иначе! Не жалейте выпивоху, не щадите его самолюбие. Пусть задумается о своем поведении.

А. П. Коваль, семейный психолог

Мой кот считает меня своей женой

Судите сами. Спит рядом — в ногах, по вечерам телевизор смотрит, как мужик развалясь на диване, провожает до двери утром и встречает у порога вечером. Ни на минуту не оставляет в квартире одну — даже в ванную со мной идет. Если не пустишь, бьется в дверь, лапой пытается открыть: что там его зазноба за закрытой дверью без него делает? Приходится впускать в ванную тоже. Усядется на стиральную машинку, не пропустит ни одной мелочи. Как разделась, во что оделась, на чьи звонки ответила... Засиделась в ванне? Замечталась? Рискую получить лапой по затылку: выплывай, хозяйка! Этот домостроевец категорически не выносит моих фривольных трусиков, лишь слегка прикрывающих тело. Рискую получить лапой по попе. Зато уютные пижамные штаны заставляют Пегаса улыбаться: сейчас в кровать заляжем, за ухом почешем...

А вчера мой котомужик не на шутку обиделся. Утром я приняла душ, надела возмутительное, с его точки зрения, нижнее белье, поговорила по телефону с мужчиной (!) и ушла. Спустя пару часов вернулась домой. Меня встретил у двери разъяренный самец, а не ласковый домашний Пегас. Взъерошенный, с дикими глазами, кот орал и бил меня лапой. Весь день увещевала я кота, а он огрызался, не подпуская мою руку. Я насыпала коту свежего корма, сменила воду, вспомнив, что путь к сердцу мужчины лежит через его желудок. Кот был неподкупен. И лишь когда я натянула смешную пижаму, оттаял. Подошел, ткнулся мокрым носом в мою руку и не отвернулся, когда я прижала его к своей груди.

Анна, Волгоград

Моя бедная сестричка погибла от рук мужа, который пил и отправил её на тот свет...

Для Татьяны из Ставропольского края, автора письма «Все 25 лет спрашиваю у мужа: «Ну что во мне не так?» («Айболит» №26 за 2013 г.).

Я уроженка Узбекистана и почти всю свою жизнь прожила там. В этом году мне исполнилось 85 лет. Сперва от меня на Украину уехала младшая дочь и живет там уже 30 лет. Старшая со своей семьей живет в Краснодарском крае. Воспитывала племянницу — дочь сестры, которую убил сожитель. Благо девочка была у меня, а то и ее, не дай Бог, убил бы. Племянницу воспитала, выдала замуж, но муж ей попался непутевый. Переехали они в пос. Кромы, Орловской области, занялись бизнесом, а их сын был у меня в Узбекистане. Муж племянницы дрался, и она развелась с ним. Старший мой внук в октябре ушел служить в армию. От второго брака у дочки двое детей: сын уже в 5 классе и дочка, которой в марте исполнится 2 года. Средняя моя дочь работала в Узбекистане на заводе, но его продали, и дочка осталась без работы. Муж ее начал выпивать. Вот так разбросала жизнь моих детей...

Прочитала ваше письмо и очень вас пожалела. Не падайте духом! В 45 баба ягодка опять. Не теряйте время, разменяйте квартиру с мужем и уходите от него. Хорошего уже ничего не будет, а к старости только хуже все станет. Вы еще молодая, найдете супруга, который будет любить и уважать вас. Вот моя бедная сестричка погибла от рук гражданского мужа, который пил и отправил ее на тот свет...

К. И. Прокопенко, пос. Кромы, Орловская обл.

Такой случай

Немолодой кровельщик Павел Р. из Н. Новгорода всю жизнь был заядлым рыбаком, но времени на любимое хобби не хватало. Ближе к пенсии он понял: больше нельзя терять ни дня и поселился в палатке на озере. Уже 4 года он проводит все время не с женой, а с удочкой. В лесу у Павла есть все необходимое: холодильник, газовая плита и телевизор на батарейках. Компанию пенсионеру составляет его пес Сахарок. Жена поддержала мужа. Она ежедневно созванивается и навещает его раз в месяц, привозя все, что нужно для жизни. «Если муж счастлив, то и я счастлива», — признается женщина. Она еще не на пенсии, работает, поэтому тосковать по мужу нет времени.

Прошу помощи

У ДОЧКИ СИЛЬНО ПОТЕЮТ ЛАДОНИ

Моей дочери скоро исполнится 17 лет. У нее сильно потеют ладони и ступни. Из-за этого она комплексует, стесняется одноклассников. Авторучка в руках скользит, а на тетрадь капает пот. Поэтому дочке каждый раз приходится пользоваться носовым платком. Ноги тоже влажные, зимой мерзнут, а летом потеют так, что не может носить босоножки — ноги в них скользят и пачкаются. Я ее водила по врачам, обследовала, но никаких результатов. Может, кто-то сталкивался с таким недугом? Помогите, жалко дочку! Ведь ей надо еще выходить замуж!

От камней в желчном пузыре
2 чайн. ложки травы пол-палы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 10 часов. Пейте теплым через трубочку 3 раза в день в течение месяца.

З. Магомедова, Грозный, Чеченская Республика

ТРИ ГОДА ЛЕЖАЛА, А ПОТОМ КОСТОПРАВЫ ПОМОГЛИ

После ДТП в 1980 году я стала инвалидом. Водитель вроде ничего, а я упала вниз головой: сильно хрустнул позвоночник, потеряла сознание. В больнице тоже часто теряла сознание. Было сотрясение и гематома мозга, память стала плохой. А в 1983 году меня парализовало. Три года лежала, а потом костоправы помогли. Около 10 лет ходила только по комнате. В 32 года (сейчас мне 64) перенесла инсульт. Два года назад от рака умер муж — мой помощник. После этого состояние ухудшилось. Дважды в год лежу в больнице. У меня стенокардия, гипертония, ишемия, скачет давление, сильно болит позвоночник, голова, плохо чувствую ноги до колен. Все время работаю над собой, но все безуспешно. Начала сильно отекать: лицо, руки, ноги. Утром вешу 90 кг, а к вечеру — 96.

После капельниц хорошо теряю вес (до 86 кг). Врач выписала мне таблетки от давления, сейчас чувствую себя лучше. Делаю зарядку, обтирания, хожу на прогулки. Дочь вывозит в лес, где гуляю с внуками. Но отечность не проходит. Сделали УЗИ почек, сказали, что терпимо. Выписали фуросемид — и все. Очень болит позвоночник (спондилоартроз), плечи, руки, ноги выше колен. Подобрала мазь с акульим жиром, глюкозамином и хондроитином. Она часа на 3-4 снимает боль, а потом все начинается по новой. В поликлинике назначают много лекарств, и я уже боюсь их пить. Надеюсь на вашу помощь, дорогие читатели!

Р. Г. Латышенко, Сочи, Краснодарский край

УДАЛИЛИ ЗУБ — ВЫРОСЛИ «РОГА»

Мне 75 лет. После удаления зуба на нижней челюсти появились два костно-хрящевых нароста в виде рога. Как от них избавиться без хирургического вмешательства? И еще: по рекомендации врача сделала снимок гайморовых пазух, так как давно страдаю гайморитом. В правой пазухе обнаружили кисту. Как избавиться от нее? Ничего не болит, только припухла щека. Заваривала сухой чистотел, пила по 1 ст. ложке 3 раза в день — не помогло.

А. В. Демьянова, с. Малокирсановка, Ростовская обл.

ПОСЛЕ НЕРВНОГО СРЫВА ТЯНЕТ ГОЛОВУ НАЗАД

Мне 58 лет. Уже 5 лет после нервного срыва тянет голову назад. Обошла многих врачей — невролога, психотерапевта. Все ставят разные диагнозы и назначают лечение, но ничего не помогает. Только когда лежу, становится легче. Сейчас пью клоназепам, но толку от него мало. Делала массаж — тоже безрезультатно. Когда тянет голову назад, начинаются головные боли. Делали МРТ головы и позвоночника — все нормально. Помогите, пожалуйста, снять мышечные спазмы в шее!

Г. М. Крупская, Новочеркасск, Ростовская обл.

***

В июне 2008 года поставили диагноз хронический лимфолейкоз. Принимал таблетки «Лейкеран», чтобы уменьшить лейкоциты (их у меня бывает до 87 тыс.). Состою на учете у гематолога. Сейчас «Лейкеран» в России не купить, только в Германии, Финляндии и других странах. Как можно снизить количество лейкоцитов? Всех, у кого такой же диагноз, прошу откликнуться!

Александр Петрович, Липецк

***

После закрытой травмы полового члена произошло его искривление (болезнь Пейрони). Помогите исправить положение! Или назовите адрес, где мне смогут помочь. Не хочется прибегать к операции. Адрес в редакции.

А. А., Тверская обл.

***

На щитовидной железе узел (1,4x1,1x1,7). С 2011 года он увеличился на 0,5 см. Проходила УЗИ, биопсию не делала. Можно ли избавиться от узла при помощи народных средств?

Галина Петровна, Пятигорск, Ставропольский край

***

В 2000 году у меня началось опущение влагалища. Сейчас мне 78 лет. Врач сказала, что можно сделать операцию, но пользы, мол, от нее не будет, а может стать еще хуже. Сейчас влагалище полностью опустилось, какая-то шишка там твердая и так болит, что ходить не могу. Говорят, что можно вставить какое-то кольцо. Кому из женщин оно помогло справиться с проблемой? Что делать?

Нина Л., Сальск, Ростовская обл.

***

Давно болею бронхиальной астмой. Сейчас для снятия приступов удушья и лечения предлагают гормоны: модно, но небезобидно. Но ведь есть же, наверное, средства от приступов удушья? Очень хочу облегчить оставшуюся жизнь. Прошу откликнуться таких же бедолаг, как я.

Т. Я. Ильина, Буденновск, Ставропольский край

От лечения я отказываюсь, не хочу вместо жизнерадостного ребёнка видеть зомби

Сыну 11 лет. Родился с асфиксией тяжелой степени. Диагноз: органическое поражение центральной нервной системы, умеренная умственная отсталость, аутизм. В 8 лет врачи настояли на приеме психотропного препарата («Рисполепт»). Как только сын стал пить таблетки, у него начала двигаться голова в сторону, при ходьбе стал пятиться назад, не мог поднять сразу ногу от пола, гримасничал. Мы поняли, что это побочное действие препарата. Сказали об этом врачу, но тот ответил, что все это раньше было у ребенка, а теперь вылезло наружу и что нужно увеличить дозу. Пропили этот препарат 3 месяца, постепенно дошли до дозы 2 мг, но состояние сына только ухудшилось. Он начал полнеть, чесаться, тики перешли в голосовые (стал выкрикивать резкие, громкие звуки), появилось дневное недержание мочи. От препарата отказались, но тики, недержание мочи и каталепсия не проходят уже 3 года. Сына лечат нейролептиками (галоперидол), с которых все и началось. От такого лечения я отказываюсь, не хочу вместо жизнерадостного ребенка видеть зомби.

Поддерживаем состояние сына «Фенибутом», «Пантогамом», «Мексидолом», «Винпоцетином», «Магне B_6», травами, но ничего не помогает. Пьем «Сонапакс» — становится легче. Через месяц перестаем пить — состояние ухудшается. У кого была такая же ситуация? Как долго лечатся тики? Есть ли какое-нибудь противоядие «Рисполепту»? Ребенок мучается, и мы вместе с ним.

Л. И. Середа, Зерноград, Ростовская обл.

У меня не поднимаются руки и горит спина. Не могу носить одежду: если надеваю платье или кофточку, они начинают раздражать кожу. Посоветуйте, что мне делать?

М. В. Климашина, Мичуринск, Тамбовская обл.

Устала ходить по кабинетам, а с ногами всё хуже

У меня беда с ногами. Они не отекают, их не сводит судорогой и не ломит суставы, только ощущается тяжесть, распирание в икроножных мышцах, а теперь еще появилось жжение. Консультировалась у сосудистого хирурга, он направил к неврологу, невролог — к обычному хирургу. Сделали рентген правой стопы (боли начались именно с правой ноги, потом перешли на левую) и опять направили к неврологу. Мне 77 лет, устала ходить по кабинетам, а с ногами все хуже. Натираю гелем «Капилар», делаю контрастные обертывания, ванны с морской солью, но легче не становится. Диагноз не знаю. Что это может быть?

К. И. Воронкова, Пенза

На голени появились красные пятна, нога отекла. Обращалась к врачам — никакого толку. Нога печет и стреляет. Сейчас нижняя часть голени еще больше покраснела, но зуда нет. Прошу откликнуться, если кто-то сталкивался с подобной бедой!

Е. М. Катункина, Ставрополь

***

Дочери 27 лет. Пять лет назад, после рождения первого ребенка, у нее посередине языка появилась папиллома величиной с горошину. Одни врачи говорят, что папиллому можно удалять, другие — трогать нельзя. Подскажите, как быть дочери и что делать с папилломой?

Наталья, Отрадненский р-н, Краснодарский край

Хочу обратиться за советом к читателям «Айболита», потому что врачи не стали искать причины моих проблем. Как можно вылечить токсокароз и аскаридоз (паразитарные заболевания)? Пила пирантел, альбендазол, травы, но ничего не помогло. Вторая проблема — сухая и очень бледная кожа.

Е. Скорик, Алтайский край

***

Дочери 50 лет. После сильного испуга не может говорить. Прошу отозваться тех, кто смог избавиться от подобного недуга.

М. Адеш, Республика Дагестан

***

Сыну (ему всего 46 лет) поставили диагноз цирроз печени и гепатит С. Он худеет, страдает от болей. Присутствует несильная желтушность кожи, мучают отеки и слабость. Как можно подлечить сына и обрести надежду на выздоровление? Хватаюсь за любую информацию.

Галина Д., Ессентуки, Ставропольский край

НУЖНА ТРАВА МАТОЧНАЯ ГВОЗДИКА

Моей дочери 29 лет. Замужем, а детей нет. Проходила обследование, поставили диагноз бесплодие. Я выписываю «Айболит» уже 4 года и с удовольствием его читаю. Недавно перечитывала подшивку и нашла письмо Нины Васильевны Дьяченко из Невинномысска, Ставропольского края, у которой была такая же проблема. Она лечилась травой маточная гвоздика. Прошу выслать, у кого она есть. Пожалуйста, не откажите в моей просьбе! На вас вся надежда. Все расходы оплачу.

В. Н. Полиева, ул. Калинина, 330, с. Ивановское, Кочубеевский р-н, Ставропольский край, 357020

Сын ничего не может есть, только жидкое через решётку

Сыну 49 лет. 12 января он получил травму лицевой части головы: повреждены слезный канал глаза (все время текут слезы), скула, челюсть сломана, нос провалился внутрь. Привезли в томскую областную больницу, в рот вставили скобы и решетку. Он ничего не может есть, только жидкое через решетку. Дышит только ртом. 22 января сына перевели в челюстно-лицевой центр. Хотели делать операцию, но не оказалось квоты. Начала собирать документы, привезла в больницу, и мне велели ждать комиссии, которая решит, давать квоту или нет. В общем, тянули время. Вскоре к сыну в палату положили мужчину после такой же операции. У него под титановыми пластинами челюсть начала загнивать, требовалась повторная операция. Сын испугался, ведь ему убрали и скобы, и решетку. Глаз как мертвый, и слезы продолжают течь. Сын на жидкой пище сильно похудел. Медсестра сказала, что у него еще поврежден лицевой нерв. Руки-ноги целы, он ходит, но очень слаб. Для лечения нужно настоящее мумие. Если у кого-то есть возможность, пришлите хоть немного. А еще нашелся бы человек, который привел бы голову сына в порядок после сотрясения.

Нина Григорьевна Минаева, ул. Центральная, 24-3, пос. Ягодный, Верхне-Кетский р-н, Томская обл., 636521

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Своего дома нам никогда не купить, ипотеку не потянем

Мне 54 года. Родила и вырастила четырех детей. Младшей доченьке 9 лет, учится в третьем классе. Старшая живет с нами, есть еще внук и внучка — в общем, семья большая. Случилось так, что своего жилья у нас нет, поэтому живем на съемной квартире. Год назад мне дали инвалидность (II группа, рак шейки матки). Лежала в больнице 2 месяца. На лечение ушло много денег, стало тяжело снимать жилье. Хочется жить где-нибудь в селе. Своего дома нам никогда не купить, ипотеку не потянем. Может быть, у кого-нибудь в селе или деревне Красноярского края есть пустой дом, чтобы мы смогли жить в нем, а со временем выкупить? Желательно, чтобы поблизости были школа и больница.

Н. П. Шерстнева, Красноярский край, тел. 8-913-197-47-90

Спешим помочь

ТЕПЕРЬ СЛАБИТЕЛЬНЫЕ НЕ ПЬЮ

Для Н. В. Бахметовой из Новочеркасска, Ростовской обл., автора письма «Кишечник опорожняется только с помощью клизмы» («Айболит» №5 за 2014 г.).

Мне 68 лет, из которых почти 30 лет мучилась запорами. У меня тоже долихосигма и гастродуоденит. Что только не пила, как только не очищала кишечник — ничего не помогало. Пила слабительные или ставила клизмы — этим только и спасалась. А потом посоветовали один рецепт, и вот уже 3 года у меня все нормально. Хочу и вам помочь. В первый день на ночь съешьте 4 киви (только берите спелые, сладкие, мягкие). На второй день также на ночь съешьте 2 киви — и так каждый день. Но продолжайте пить слабительное (я пила «Слабилен» через день на ночь). Клизмы ставить не надо — так вы нарушаете микрофлору кишечника. А потом постепенно откажитесь от «Слабилена», уменьшая количество капель. Со временем совсем его отмените. Никакой особой диеты при этом придерживаться не надо. Сейчас я изредка ем киви, когда захочется, а «Слабилен» давно не пью. Это помогает не сразу, зато результат будет обязательно. Если что-то непонятно, позвоните мне.

Лидия Михайловна, Ростов-на-Дону, тел. 8-908-517-12-41

От герпеса обварите кипятком желтые лепестки подсолнуха и прикладывайте теплыми к губам. Дополнительно заваривайте лепестки подсолнуха и пейте как чай.

СУСТАВЫ НАТИРАЮ ПИХТОВЫМ МАСЛОМ

Для В. Г. Панамарчук из Улан-Удэ, Бурятии, автора письма «Ходить не могу — колени болят...» («Айболит» №4 за 2014 г.).

У меня тоже болят суставы, ноги и колени ноют на непогоду. Натираю их 2 раза в день пихтовым маслом, а на ночь мазью «Шунгит». Еще готовлю такую настойку: 300 г 70%-ного спирта наливаю в литровую банку, туда же выливаю пузырек тройного одеколона, добавляю 2 стручка горького перца и 8 таблеток валидола. Закрываю крышкой и настаиваю 7 дней, периодически встряхивая. Процеживаю через марлю и натираю больные колени и икры. Храню настойку в холодильнике. Мне она очень хорошо помогает снимать боли.

Если колени сильно болят, делаю примочки: смешиваю по 1/2 стакана ряженки и покрошенного хлеба, 1/2 чайн. ложки соды и настаиваю 3-4 часа в теплом месте. Эту смесь в виде компресса прикладываю к больным коленям на ночь. Мне помогает.

У меня тоже лишний вес, поэтому после 19.00 ничего не ем, а в 18.00 съедаю 1 яблоко и выпиваю стакан кефира. Больше двигайтесь, ведь движение — это жизнь! Старайтесь есть 3-4 раза в день и маленькими порциями. У меня наследственное заболевание ног. По утрам, сидя на кровати, делаю зарядку руками и круговые движения стопами. Меньше ешьте мучного, жирного, а больше фруктов и овощей, и вашим ногам легче будет ходить. Желаю не унывать и здоровья!

В. Б. Чечкина, ст. Северская, Краснодарский край

ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ НАТОПТЫШИ ПРОПАДУТ

Для Л. В. Новацкой из с. Октябрьского, КБР, у которой в течение 3 лет под мизинцами натоптыши («Айболит» №5 за 2014 г.).

Надеюсь, вам поможет такое средство. Приготовьте пустой пузырек, лимон, настойку йода и шприц (5- или 10-граммовый). Выжмите из лимона сок в небольшую емкость, процедите. Снимите со шприца иглу, наберите 5 единиц лимонного сока и вылейте в пузырек. Столько же наберите йода (можно с помощью иглы) и влейте в пузырек. Все смешайте — лекарство готово. Смазывайте натоптыши ватной палочкой несколько раз в день. Через неделю они пропадут.

Н. Б. Лысенко, Ставрополь

***

Для О. Горшковой из Мичуринска, Тамбовской обл., автора письма «На ноге появились куриные жопки» («Айболит» №18 за 2013 г.).

Выкопайте корень хрена, вымойте и натрите на терке. Распарьте ногу с куриной жопкой и наложите на больное место натертый хрен. Сверху накройте полиэтиленом и забинтуйте. Повторяйте процедуру каждый вечер до полного выздоровления.

Л. Н. Михайлова, Бугульма, Татарстан

***

Для Н. А. Севрюкова из Твери, автора письма «К какому еще врачу обратиться, чтобы вылечить горло?» («Айболит» №20 за 2013 г.).

Попейте глицерин — по 1 чайн. ложке 3 раза в день. Вреда не будет, да и на вкус он приятен. Не хотите пить? Тогда просто смазывайте им горло. Или купите в аптеке леденцы с глицерином. Глицерин избавит от боли в горле.

Л. С. Синицкая, Пятигорск, Ставропольский край

***

Для П. Р. из Мурманской обл., автора письма «Комплексы мешают жить» («Айболит» №26 за 2013 г.).

Я с детства была замкнутой, плохо контактировала с незнакомыми людьми, сторонилась мужчин. Подробности писать не буду, но скажу вот что: с возрастом все само собой изменилось. Правда, замуж вышла поздно, родила дочь, есть внуки и правнуки. Вы спрашиваете, помогут ли таблетки или микстуры. Если вы за 30 лет не смогли избавиться от своих комплексов, то никакие таблетки и микстуры не помогут. Это психологическое состояние, поэтому вам поможет психолог или психотерапевт. Под его руководством вы постепенно избавитесь от комплексов, почувствуете себя другим человеком, выйдете замуж, родите детей, чего желаю вам от всей души.

Л. Кудряшова, Ставрополь

У малыша начался понос, который не могли остановить почти 1,5 года. Если бы не козье молоко...

Для А. Н. Дементьевой из Ярославской обл., автора письма «Дам сыну кусочек яблочка — два дня поносит» («Айболит» №4 за 2014 г.).

Двадцать семь лет назад мы забрали внука из роддома. Через 4 дня после выписки у него появилась сыпь, которая быстро перешла в мелкие гнойники. Детский врач поставила диагноз стафилококк, с ним и выписали. На 5-й день, даже не сделав посев, ребенку стали колоть пенициллин. Только через 2 недели выяснилось, что кололи не то. Итог: передозировка. У малыша начался понос, который не могли остановить почти 1,5 года. Не знаю, сколько бы это продолжалось, пока однажды коллега по работе не принесла мне статью о козьем молоке и его необыкновенных свойствах. Оказывается, оно лечит дисбактериоз, может заменить материнское молоко с первого дня жизни ребенка. Окрыленная этой информацией, я бросилась искать козу. Но в городе это было сделать непросто. Первая хозяйка сразу же отказала мне, объяснив, что у нее одна коза и она сама лечится козьим молоком от диабета. А еще выхаживает свата после операции по поводу онкологии. Наконец на другом конце города мы нашли козу и стали ежедневно ездить к дойке. Дочь брала с собой термос, чтобы привезти теплое молоко. Брали 0,5 л, и ребенок за день его выпивал. Через 3 недели понос прекратился и пища стала перевариваться. А через 4 месяца, когда окотилась другая коза, мы возили внука к утренней и вечерней дойке, поили его молозивом из кружки, не отходя от козы. И через 2 дня ребенок впервые за 1 год и 10 месяцев нормально сходил в туалет. После этого мы купили козу, держали ее на даче, поили внука козьим молоком и вылечили его от дисбактериоза без единой таблетки.

Рядом с нашей дачей находится дом отдыха, и к нам, к дойке, стал оттуда приходить мужчина с 3-летней девочкой, у которой руки, ноги и лицо были в коростах. Девочка пила молоко, а мужчина обмывал ей болячки. Через неделю кожа у девочки стала очищаться, а через 2 недели стала гладкой и розовой. Когда я сказала педиатру, что внука вылечила козьим молоком, она засмеялась.

С. А. Костюкова, Томск

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

В Казани урологи от Бога

Называем адрес

Для Маргариты из Михайловска, Ставропольского края, автора письма «В день, когда космонавты полетели вверх, я прыгнула вниз...» («Айболит» №1 за 2014 г.).

Вам надо проконсультироваться у хорошего уролога. Я не врач, а такая же больная. У меня пиелонефрит, лежала в больнице, где мне дробили камни в почке. Со мной в палате лежала молодая женщина, которая раньше мучилась так же, как и вы. У нее был свищ в мочевом пузыре. Через неделю после операции ей сняли трубку и отправили домой здоровой. Представьте себе: после долгой болезни, приехавшая в больницу с рюкзаком памперсов, женщина вернулась домой без них. Может, сможете приехать в Казань? Там урологи — от Бога, руки у них золотые. Условия для больных на уровне заграницы. Правда, для приезжих услуги платные. Можно на месте добиться квоты и перевести на их счет деньги. Долго не будут вас держать: недельку-другую — и домой. Так что копите деньги и приезжайте зимой или осенью, когда меньше народу. Только соберите все анализы: сделайте УЗИ и рентген, ЭКГ, сдайте кровь, пройдите гинеколога. Доедете на поезде до Казани, а потом на автобусе до больницы. Если не будет свободного места, есть пансионат. Адрес больницы: **420064, Казань, Оренбургский тракт, 138, ГАУЗ РКБ МЗРТ (Государственное автономное учреждение здравоохранения «Республиканская клиническая больница Министерства здравоохранения Республики Татарстан»)**. Телефон зам. главврача (843) 277-34-19, зовут ее Раиса Петровна Гуслякова.

Т. В. Иванова, Новочебоксарск, Чувашия, тел. 8-927-859-62-51

За лучшее письмо — гонорар 1000 РУБЛЕЙ!

Авторы писем, которые помечены восклицательным знаком, ждите гонорар!

Вы имеете полное право на гонорар, если ваше письмо отмечено восклицательным знаком, но нет купона. Заполните и пришлите его.

Чтобы получить гонорар, обязательно заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б. Письма без купона не поощряются гонораром.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ОТКЛИКНУЛСЯ! НИЗКИЙ ПОКЛОН ВАМ ОТ ВСЕХ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» — БОЛЬНЫХ И ЗДОРОВЫХ!

Галина Николаевна Воробьева, главный редактор

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта (удостоверения)

Кем выдан | Когда выдан

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я согласен/согласна, чтобы мой домашний адрес был опубликован ☐ Да ☐ Нет

Мама налила в тазик простокваши, сделала компресс — и всё зажило

Мой 6-летний брат бегал на улице и сильно порезал ногу. В ранку попала грязь. Ночью он стал плакать от боли. Мама посмотрела, а у него пятка черная. Тогда она налила в тазик простокваши, брат поставил в нее ногу и посидел несколько часов. Пятка от нарыва пожелтела. Тогда мама прокалила иглу, проткнула кожу и выдавила гной. На тряпочку нанесла сметану, приложила, обвязала и ушла на работу. Наказала только: не бегать. Вечером снова сделала компресс — и все зажило. Сейчас моему брату 74 года.

А. А. Ольшанская, Свердловская обл.

Сильно поранилась, остался шрам...

Еще в студенческие годы я сильно поранила руку. Все обошлось, но шрам остался. Думала, на всю жизнь, пока не отправилась к родной тете в Тюменскую область. Она у меня большой знаток народных средств и мне посоветовала пару рецептов, как избавиться от шрама без операции.

* Начала лечение с мускатного ореха. Измельчила один орех и смешала его с молоком в пропорции 1:2, наносила кашицу на полчаса на шрам, затем смывала водой. На следующий день измельченный орех смешивала с медом (1:3) и опять накладывала на шрам. Так чередовала в течение 2 недель.

* Следующие 20 дней — другой рецепт. Высушенные, очищенные и измельченные семечки дыни перемешивала с мелко растолченной яичной скорлупой и добавляла немного оливкового масла. Наносила на шрам, бинтовала и ходила с таким компрессом как минимум полчаса, но можно и больше. Потом делала недельный перерыв — и опять смазывала шрам кашицей с мускатным орехом.

Не могу сказать, что шрам волшебным образом исчез, однако стал едва заметен.

О. Еремина, Тюмень

Картофель и укроп избавили от астмы

С бронхиальной астмой я борюсь с помощью картофеля и укропа. Варю несколько картофелин в мундире, кладу в кастрюлю 2-3 ст. ложки семян укропа, парю все несколько минут. Затем накрываю голову полотенцем, наклоняюсь над кастрюлей и дышу минут 10-15. После ингаляции протираю насухо лицо и шею и ложусь в постель. Эти процедуры обычно делаю перед сном. После трех раз приступы прекращаются.

И. Н. Холодова, Пермский край

От редакции. Для Т. А. Легиной из Краснодарского края, и не только: уточняем дозировку овощного сока с медом, который избавляет от камней в желчном пузыре. Надо смешать морковный, свекольный и луковый сок с медом (1:1:1:1) и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц. («Айболит» №5, стр. 14, 2014).

Бабушка любой зуд лечила отваром стручков фасоли

Одно время у меня сильно чесались руки, особенно ладони. Вспомнила, что бабушка любой зуд лечила отваром стручков фасоли. Решила попробовать: примерно 10 стручков фасоли заливала 2 стаканами воды, варила 10 минут на маленьком огне, настаивала до остывания. Пила по 1/2 стакана 2 раза в день. Зуд быстро прекратился, но я еще с неделю принимала отвар для закрепления результата.

И. Мосина, Тульская обл.

От отёков залейте петрушку свежим коровьим молоком

Вымойте и нарежьте 150 г петрушки, положите в кастрюлю, залейте свежим коровьим молоком (оно должно покрывать слой петрушки на два пальца) и поставьте в очень разогретую печь или духовку. Молоко должно выпариваться, пока не останется половина от первоначального объема. Процедите и пейте каждый час по 2 ст. ложки отвара. Лекарство нужно выпить за один день. Это сильное мочегонное средство, помогает даже тогда, когда другие мочегонные препараты бессильны.

И. Н. Орлова, Волгоград

На воспалённые вены клала хлеб...

Однажды у меня на ноге воспалились два варикозных узла, стали твердыми, горячими и болезненными. Мне подсказали один рецепт. Надо отрезать кусок белого хлеба, намочить его в 6%-ном яблочном уксусе, посыпать питьевой содой, приложить к больному месту и закрепить платком. Процедуру надо делать на ночь. Я полечилась так 3 раза. Не только боль ушла, но и воспаленные вены спрятались. Теперь лечусь для профилактики 1 раз в 2 недели.

И. В. Полежаева, Красноярск

От узлов на щитовидной железе

● Смешайте по 1 стакану грецких орехов и гречневой крупы, по 3 ст. ложки нерафинированного растительного масла и меда. Орехи и крупу измельчите и смешайте с медом и растительным маслом. Принимайте по 1 ст. ложке 5-6 раз в течение дня.

● По 1 стакану гречишного меда, грецких орехов и молотой гречневой крупы смешайте и поставьте на 5 минут на водяную баню, помешивая, чтобы получилась однородная масса. Съешьте всю порцию за день. Кроме этой смеси ничего не ешьте, можно только пить воду. Лечитесь так раз в неделю несколько месяцев.

● Смешайте 1 стакан меда, 1 ст. ложку муки из гречневой крупы, несколько измельченных грецких орехов. Съешьте за сутки маленькими порциями. Через 3 дня снова приготовьте эту смесь и снова съешьте. Повторите лечение несколько раз. Курс — сутки через 3 дня в течение месяца.

Рецепты народной медицины

ЧЕСНОК С МОЛОКОМ ПОНИЗИТ ХОЛЕСТЕРИН

Пропустите через пресс 5 крупных зубчиков чеснока и залейте стаканом теплой воды. Через 2 часа тщательно отожмите настой через марлю и храните его в холодильнике. Употребляйте перед сном, запивая молоком или простоквашей: 1 ст. ложку настоя на стакан молочного продукта.

ОТ КАМНЕЙ В МОЧЕВОМ ПУЗЫРЕ — МОРКОВЬ

В кастрюлю с толстыми стенками положите 2 кг моркови, натертой на крупной терке, всыпьте 1 кг изюма, залейте 3 л дистиллированной воды, доведите до кипения и томите на медленном огне 3 часа. Когда остынет, отожмите через марлю. Получится 3 л состава, храните его в холодильнике. Пейте по 2,5 ст. ложки за полчаса до еды 3 раза в день. Этот состав дробит камни, которые безболезненно выходят с мочой. Если камень большой, то потребуется выпить две 3-литровые банки.

Бананы и картофель

Правда ли, что при приеме мочегонных препаратов полезно есть бананы и картофель? Есть ли еще какие-нибудь рекомендации по диете во время приема лекарств?

Г. С. Уварова, Орловская обл.

Мочегонные препараты (фуросемид, гидрохлоротиазид) выводят из организма большое количество натрия и калия, поэтому действительно, если вы принимаете такие препараты, надо употреблять в пищу больше продуктов, содержащих калий, — картофель, рис, зеленый горошек, стручки зеленой фасоли, лук, свеклу, зернобобовые, курагу, бананы, изюм. Картошку при этом надо варить в мундире, чтобы в ней сохранялся калий. Те, кто принимает спиронолактон, триамтерен, амилорид, должны ограничивать перечисленные выше продукты, так как эти препараты сохраняют калий в организме.

Мочегонные препараты могут вызывать нарушение пуринового обмена, в результате может развиться подагра (если есть склонность и повышен уровень мочевой кислоты). В этом случае надо соблюдать диету с ограничением мяса, алкоголя.

Для лечения ишемической болезни сердца, артериальной гипертонии часто используют бета-блокаторы, которые могут нарушать жировой обмен. Поэтому при приеме этих препаратов желательно следить за уровнем холестерина и других показателей липидного обмена, чтобы в случае необходимости регулировать их с помощью диеты.

При назначении антикоагулянтов — средств, которые разжижают кровь, — в пище должны быть продукты, содержащие большое количество витамина С (черная смородина, лимоны, апельсины, шиповник) и витамина Р (цитрусовые, незрелые грецкие орехи, черная смородина, красная и черноплодная рябина).

И. Н. Новикова, диетолог

Сам себе доктор — **Сезонные проблемы**

Что съесть в апреле?

В РАЗГАР ВЕСНЫ ОРГАНИЗМ ОСОБО НУЖДАЕТСЯ В КЛЕТЧАТКЕ И ВИТАМИНЕ С.

Кукуруза

Весной нам часто не хватает продуктов, богатых клетчаткой. Кукуруза и в консервированном, и в замороженном виде сохраняет свои полезные свойства. Она содержит полезные растительные жиры, клетчатку, крахмал, витамины группы В. Кукуруза выводит из организма излишки холестерина, предупреждает запоры, способствует заселению кишечника полезными микроорганизмами.

Квашеная капуста

В квашеной капусте много витамина С и содержатся особые вещества, которые стимулируют переваривание белков. Она обладает общеукрепляющим, противовоспалительным и бактерицидным действием, способствует полноценному пищеварению, регулирует кислотно-щелочной баланс, нормализует уровень глюкозы и холестерина в крови. Бактерии, участвующие в процессе сквашивания капусты, попадая в кишечник, улучшают его работу, нормализуют состав микрофлоры, устраняя дисбактериоз. Рассол квашеной капусты способствует отделению желчи, оказывает мягкое слабительное действие.

Подсолнечные семечки

Ядра семян подсолнечника содержат клетчатку, необходимую для нормальной работы кишечника. А жирные кислоты, содержащиеся в ядрах семечек, способствуют снижению уровня холестерина. В семечках есть витамин А, полезный для зрения, витамин Е, препятствующий старению кожи, и витамины группы В, необходимые для нормальной работы головного мозга. В состоянии тревожности или во время стрессовых ситуаций именно семечки, по утверждению психологов, помогают отвлечься от гнетущей проблемы и облегчить ее тяжесть.

От постной пищи – к скоромной

Выход из поста — разговение — это не обжорство, как думают некоторые, а употребление небольших порций непостных продуктов в определенном порядке. А не всего сразу в один присест!

По наблюдениям врачей скорой помощи на Пасху приходится всплеск различных заболеваний, связанных с непомерным обжорством после постной пищи. У переевших людей часто обостряются всевозможные заболевания, которые, увы, парочкой таблеток слабительного не вылечишь. Дело в том, что за время длительного поста организм перестраивается на другой тип обмена, при котором он не вырабатывает большого количества ферментов для расщепления жиров и белков. И тут в один прекрасный день обрушивается мощный «пищевой удар». Поджелудочная железа в шоке, желудок в шоке. Какая уж тут польза для здоровья!

Переход с одного вида пищи на другой — всегда испытание для организма, поэтому необходим период перестройки и адаптации. После поста нужно есть пищу, богатую углеводами. Привыкать к мясу следует постепенно, так как ферменты, участвующие в его переваривании, в это время малоактивны, и может резко ухудшиться состояние здоровья.

ФРУКТЫ, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Как же правильно переходить от постной пищи к скоромной?

* В первый день к овощам и фруктам можно добавить кисломолочные продукты и растительное масло.

* На следующий день — вареную рыбу: она прекрасный переходный продукт от растительной диеты к мясной.

* Потом можно постепенно вводить в рацион вареную телятину, курицу, но небольшими порциями и не чаще одного раза в день.

* Не рекомендуется сало, колбаса, котлеты, особенно вредны бульонные кубики.

* Не налегайте на сладости! Сахар (в сладких напитках, компотах, конфетах и т.д.) вызывает чувство усталости и голода.

Осип голос? На ночь принимайте по 3 ст. ложки свежевыжатого сока мяты кудрявой, добавив для вкуса сахар или мед.

БУДУТ КСТАТИ И САЛАТЫ

А вот несколько блюд для восполнения утерянной энергии:

* салат из белой редьки с растительным маслом;

* салат из черемши, зеленого лука, крапивы или топинамбура (земляной груши) со сметаной;

* каша, приготовленная так: на слой крупы положите слой овощей, еще слой крупы (можно другой) и слой овощей, залейте водой, доведите до кипения, снимите с плиты и укутайте на полчаса в одеяло. При таком способе приготовления почти не разрушаются питательные вещества. Есть такую кашу можно со сливочным маслом или со сливками.

МНОГО ЕЛИ НА ТОЙ НЕДЕЛЕ...

40-дневный Великий пост с последующим застольем, которое по православной традиции длится всю пасхальную неделю, — серьезное испытание для иммунной системы. На резкое изменение пищевого рациона многие люди (чаще женщины) реагируют крапивницей. Лицо и тело нестерпимо зудят, покрываются красными пятнами, которые вскоре превращаются в волдыри.

Вот что в таком случае мы посоветуем. Разведите картофельный крахмал в холодной воде из расчета 100 г на ведро и добавьте в ванну (температура — 37-38°С). Через 7-8 минут вы почувствуете себя значительно лучше!

* Оботрите зудящую кожу спиртом, одеколоном или столовым уксусом, наполовину разведенными водой, либо водкой. Принесут облегчение свежевыжатые соки: яблочный, огуречный и картофельный. Еще один рецепт для наружного использования — растворите в стакане воды 1 чайн. ложку пищевой соды или 1-2 таблетки димедрола.

При гипертонии

* Залейте 1 ст. ложку листьев салата посевного 1 стаканом кипятка, настаивайте 1-2 часа. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день.

* Принимайте отвар сушеных плодов черной смородины: 2 ст. ложки плодов залейте 1 стаканом кипятка, нагревайте на малом огне 10 минут, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день.

* Залейте 4 чайн. ложки сушеных ягод черники 1 стаканом воды, настаивайте 8 часов. Выпейте настой в течение суток.

На приёме у диетолога

ЛЬНЯНОЕ МАСЛО ВМЕСТО ПОДСОЛНЕЧНОГО

Сестра очень следит за своим здоровьем. Недавно она начала заправлять салаты льняным маслом. Утверждает, что оно гораздо полезнее. Так ли это?

Т. Сомова, Воронеж

Действительно, употребляя в пищу льняное масло, можно защитить себя от таких страшных болезней, как диабет, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, инсульт. Всего 1-2 ст. ложки льняного масла в день восполняют суточную потребность организма в ненасыщенных жирных кислотах. Например, кислота омега-3 есть только в рыбьем жире и льняном масле.

По биологической ценности льняное масло стоит на первом месте, оно содержит витамин F, который не синтезируется в организме, и его можно получить только при помощи продуктов. Также в льняном масле много витаминов А и Е.

Ежедневное употребление льняного масла способствует профилактике сердечных приступов, снижению артериального давления, защищает от рака молочной железы и прямой кишки. Для женщин льняное масло особенно полезно — оно улучшает состояние кожи и волос, облегчает протекание предменструального синдрома, укрепляет нервную систему.

Льняное масло можно смешивать с другими маслами, медом или сиропом.

ПОБЕСПОКОЙТЕСЬ О ПЕЧЕНИ

Как поддержать здоровье печени? Что нужно есть и пить для этого?

И. Новикова, Воронежская обл.

Для здоровья печени необходимо пить не меньше 1,5 л жидкости в сутки, а также обеспечивать организм витаминами А, С, Е и полиненасыщенными жирами, которые содержатся в нерафинированном растительном масле, морской рыбе, орехах (кроме арахиса), подсолнечных семечках. В день требуется около 500 г овощей и фруктов, которые содержат мало углеводов. Это зелень, помидоры, огурцы, капуста, свекла, тыква, редис, репа, редька, а также фасоль, соя, горох. Из фруктов — цитрусовые.

И. Н. Герасименко, диетолог, врач I категории

Для вас, мусью

Сало – виагра по-украински

Оно полезно для печени. Ломтик сала в сочетании с чесноком способствует очищению сосудов.

Вы скажете: «А холестерин?!» Но ведь холестерин бывает полезный и вредный. Если есть сало с луком или чесноком, они нейтрализуют вредный холестерин. Остается только полезный. В сале много селена — этот микроэлемент предотвращает образование раковых клеток и повышает потенцию. Не зря же сало называют украинской виагрой. Сало может нанести вред здоровью только при неумеренном его употреблении. Если лакомиться понемногу, то польза очевидна. Суточная норма, которая не принесет вреда, — 30 г. Это один средний кусочек сала. При покупке выбирайте лучше соленое, а не копченое: даже при правильном копчении в нем остается много канцерогенов. Соленое должно иметь чуть желтоватый или розоватый оттенок. Если сало ярко-желтое, то оно старое. Ярко-розовый цвет говорит о нарушении правил забоя.

■ ПРИ НАРУШЕНИИ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ ДОБАВЛЯЙТЕ БОТВУ РЕДИСА В САЛАТЫ, БОРЩИ И ОКРОШКИ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТОЛЬКО СОЧНУЮ И СВЕЖУЮ БОТВУ.

■ ПРИ ПРОСТУДЕ И ТЕМПЕРАТУРЕ СМЕШАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ НАТЕРТОЙ НА МЕЛКОЙ ТЕРКЕ РЕДИСКИ И ЛУКА. ОТОЖМИТЕ СОК ИЗ КАШИЦЫ И ДОБАВЬТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ МЕДА. ПЕЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

Только «Горный кальций» содержит горное мумие для лучшего усвоения кальция и укрепления костей

- «Горный кальций $Д_3$» – это единственный комплекс, сочетающий в 1 таблетке кальций, витамин $Д_3$ и горное мумие.
- Именно благодаря такому сочетанию «Горный кальций $Д_3$» обеспечивает более полное усвоение кальция и способствует более быстрому восстановлению костной ткани и ее укреплению.
- На 100% удовлетворяет суточную потребность организма в кальции и в витамине $Д_3$.

Регулярно принимайте «Горный кальций $Д_3$» с мумие, чтобы кости стали крепче гор!

Эвалар здоровья дар №1 в России

www.evalar.ru Спрашивайте в аптеках!
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 454-00-03.
БАД. Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Рыбий жир

ОН ОЧЕНЬ НУЖЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, НО ДАЖЕ С ТАКИМ ПОЛЕЗНЫМ ПРОДУКТОМ НУЖНО БЫТЬ ОСТОРОЖНЫМ.

* Очень осторожно рыбий жир надо принимать тем, у кого есть внутренние кровотечения или предрасположенность к ним. Рыбий жир разжижает кровь.

* Если у вас низкое давление, с рыбьим жиром тоже надо быть осторожным — он понижает давление.

* В больших дозах рыбий жир может вызвать расстройства пищеварения: понос, изжогу, дискомфорт в животе. Если при приеме рыбьего жира появились такие симптомы, надо снизить дозировку, а еще лучше — сделать перерыв в применении.

* В нормальной дозе рыбий жир укрепляет кости, но если его слишком много, то кальций, наоборот, вымывается из организма, а это может привести к развитию остеопороза, слабости в суставах, кариесу.

* Летом в солнечную погоду надо сократить потребление рыбьего жира, иначе появится передозировка витамина D, а это чревато сонливостью, слабостью, проблемами с почками. То же самое надо сделать, если вы принимаете витамин А.

* Дозировку рыбьего жира надо уменьшить при диабете, так как он понижает уровень инсулина, можно получить гипогликемию.

* Рыбий жир не рекомендуется при желчнокаменной болезни, панкреатите и воспалении почек, а также при серьезных проблемах с сердцем.

СКОЛЬКО ЖЕ НАДО УПОТРЕБЛЯТЬ РЫБЬЕГО ЖИРА В ДЕНЬ? ТУТ ВСЕ ИНДИВИДУАЛЬНО. НО БЕЗОПАСНАЯ ДОЗА ДЛЯ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА — 3 ГРАММА.

С пылу, с жару!

Сладкая выпечка

КОКОСОВЫЕ ПИРОЖНЫЕ

2 яйца, 150 г сахара, 200 г кокосовой стружки.

Яйца взбейте с сахаром в крепкую пену и, помешивая, добавьте кокосовую стружку. Тесто на 15-20 минут поставьте в холодное место. Двумя столовыми ложками сформируйте круглые или продолговатые лепешки и выложите на смазанный маслом и посыпанный мукой лист. Выпекайте в духовке при 150-180°С до светло-желтого цвета.

«НАПОЛЕОН» С КРЕМОМ ИЗ МАНКИ

2 яйца, 1 стакан сахара, 3 ст. ложки растительного масла, 1 чайн. ложка соды, 1 ст. ложка уксуса, 1 стакан кефира (молока или сметаны), 4 стакана муки. Для крема: 2 стакана молока, 1,5 стакана сахара, 200 г сливочного масла, 3 ст. ложки манной крупы. Для украшения: кондитерская посыпка.

Яйца взбейте с сахаром, соду погасите уксусом, муку просейте. Соедините яйца, кефир, муку, соду и растительное масло и все перемешайте. Замесите тесто и поставьте в холодильник минимум на час. Охлажденное тесто разделите на 8 частей, каждую часть скатайте в шар, затем тонко раскатайте в пласт и с помощью тарелки или крышки вырежьте круг. Выпекайте коржи на сухой сковороде на среднем огне по минуте с каждой стороны. Готовые горячие коржи ровно обрежьте, используя тарелку или крышку подходящего размера. Для крема сварите манную кашу на молоке с сахаром, немного остудите, добавьте сливочное масло и полностью остудите. Смажьте коржи кремом и сложите друг на друга. Верхний корж украсьте кондитерской посыпкой и оставьте торт для пропитки на 3 часа.

ПЕЧЕНЬЕ С ПОЖЕЛАНИЯМИ

Взбейте 100 г размягченного сливочного масла, 3 желтка и 4 ст. ложки сахарной пудры. Введите 3 взбитых белка, 4 ст. ложки просеянной муки (тесто получается как на блины), измельченные ядра 3 грецких орехов и ванилин по вкусу. Выкладывайте тесто ложкой на разогретый и присыпанный мукой противень, выпекайте 5 минут. Горячие печенюшки сверните кулечком, остудите, в каждый вложите по записке (можно придумать вместе с детьми).

О. В. Новикова, Ростовская обл.

Чем намазать бутерброд?

Творог с черемшой и сметаной. 300 г черемши, 500 г творога, 200 г зеленого лука, 300 г сметаны, черный молотый перец и соль по вкусу. Листья черемши и зеленый лук промойте, обсушите, мелко нарежьте. Добавьте творог и сметану, тщательно перемешайте, приправьте черным молотым перцем и солью.

Секреты вкусных пирогов

ДРОЖЖИ при приготовлении не должны контактировать с солью или жирами, иначе они теряют свою разрыхлительную способность.

СОЛЬ в тесто кладите осторожно; пересоленное тесто плохо бродит, а выпечка из него получается бледной.

ПРИ выпечке пирогов верх иногда подгорает. Чтобы это не произошло, пирог накройте бумагой, смоченной в воде.

ЖАРЕНЫЕ пирожки делайте из теста более жидкой консистенции. Для печеных пирожков больше подходит крутое тесто.

ВЫНУВ из духовки форму с готовым куличом, положите ее набок, чтобы дать дну остыть. Вынимайте из формы уже полностью остывший кулич.

Несладкие пироги

Пирог с брокколи в сырной заливке

Для теста: 1 стакан муки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, 1 чайн. ложка сахара, 100 г сметаны, 1/2 чайн. ложки соды, соль. Для начинки: 400 г капусты брокколи, 100 г бекона, 2-3 ст. ложки панировочных сухарей. Для заливки: 3 яйца, 100 г сыра.

Капусту разберите на соцветия, варите в подсоленной воде 10 минут и оставьте остывать. Бекон нарежьте соломкой и обжарьте, чтобы он стал хрустящим. Из указанных продуктов приготовьте сметанное тесто. Яйца взбейте и смешайте с сыром. Тесто распределите по форме, формируя бортики. На него выложите капусту и бекон, залейте яйцами с сыром. Посыпьте панировочными сухарями. Выпекайте до румяной корочки.

Слоеный со щавелем

Упаковка слоеного теста, 2 стакана нарезанного щавеля, яйцо для смазки.

Щавель вымойте и нарежьте. Тесто разделите на две части, раскатайте. Одну часть выложите на противень, сделайте бортик, выложите щавель. Накройте вторым пластом теста и защипите края. Смажьте взбитым яйцом и выпекайте в разогретой до 180°С духовке около 20 минут.

Блюда с зеленью

Весна в тарелке

Начинка для пирожков. Пучок зеленого лука, 10-15 листьев крапивы, 2 сваренных вкрутую яйца. Все мелко нарежьте, посолите по вкусу, перемешайте.

Кисель «Сплошные витамины». 0,5 кг ревеня, 2 л воды, 1/2 стакана сахара, 2 ст. ложки крахмала.

Черешки ревеня очистите от грубых волокон, промойте и нарежьте мелкими кусочками. Вскипятите воду с сахаром и проварите в ней ревень до мягкости, после чего процедите. В процеженный отвар влейте разведенный крахмал и, постоянно помешивая, доведите до кипения еще раз.

Омлет с крапивой. 4 яйца, 5 ст. ложек молока, 2 ст. ложки растительного масла, 8-10 молодых побегов крапивы, соль по вкусу.

Проваренные (не более 5 минут) молодые побеги крапивы мелко нарежьте, залейте омлетной смесью, вылейте на смазанную сковороду и готовьте 10-15 минут под крышкой на очень маленьком огне.

Салат «Первомайский». 1 кочан салата, 1 пучок редиса, 1 пучок зеленого лука, 2 ст. ложки свежеизмельченной мелиссы, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сока лимона, 100 г белого несладкого йогурта или домашнего кислого молока, щепотка сахара, соль, черный молотый перец по вкусу.

Овощи мелко нарежьте, посолите, поперчите, посыпьте сахаром, добавьте масло, сок лимона, мелко порубленные яйца, заправьте йогуртом. Перемешайте, выложите в салатник, посыпьте измельченной мелиссой. Дайте настояться.

С. Б. Молчанова, Волгоградская обл.

При язве желудка

ТУШЁНАЯ МОРКОВЬ

1 кг моркови натрите на крупной терке. Добавьте 1/2 чайн. ложки соли, 2 чайн. ложки сахара, 1/3 стакана воды, 2 ст. ложки сливочного масла и тушите 20 минут. Влейте 3/4 стакана горячего молока, доведите до кипения, добавьте 2-3 ст. ложки муки. Помешивайте, пока блюдо не загустеет.

СЛИЗИСТЫЙ ОТВАР ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ

2 ст. ложки перловой крупы, вода, соль на кончике ножа.

Крупу переберите, промойте и залейте холодной водой в соотношении 1:10. Варите около 3 часов, периодически доливая воду. Полученный отвар процедите или протрите через сито, добавьте соль по вкусу. В процессе приготовления должна получиться порция объемом около 2 стаканов.

ПРОТЁРТЫЙ КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК

1/2 небольшого яблока, 2 чайн. ложки сахара, 0,5 стакана воды.

Очищенное от семян и кожицы яблоко нарежьте небольшими кубиками, опустите в горячую воду и сварите до готовности. Компот протрите через сито, всыпьте сахар, прокипятите. Подавайте охлажденным.

Для тех, кто любит посытнее — *Аппетитно!*

Птица — на столе царица!

РУЛЕТ «ЗОЛОТИСТЫЙ» С ТВОРОГОМ

1 кг филе индейки или курицы, 200 г жирного творога, 2 сладких перца разного цвета, 3 зубчика чеснока, зелень петрушки и базилика, соль, перец, растительное масло.

Приготовьте начинку. У перца удалите плодоножку с семенами, мякоть мелко нарежьте. Зелень порубите. Чеснок пропустите через пресс или мелко порубите и соедините с перцем и зеленью. Хорошо перемешайте, добавьте творог. Посолите, поперчите и вновь все хорошо перемешайте — начинка готова. Филе индейки вымойте, обсушите, посолите, сделайте несколько надрезов вдоль. Разверните филе в пласт, накройте полиэтиленовой пленкой и слегка отбейте деревянным молоточком. На филе ровным слоем выложите начинку, сверните его рулетом, крепко обвяжите кулинарной нитью. Масло разогрейте на сковороде, выложите рулет и обжарьте с двух сторон до золотистого цвета, затем снимите сковороду с плиты. Духовку предварительно нагрейте до 180-200°С. Выложите рулет на чуть смазанный оливковым маслом противень и запекайте 50-60 минут. Готовый рулет немного остудите, выложите на блюдо. Удалите нитки, нарежьте ломтиками и украсьте по желанию.

КУРИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЗЕЛЕНЬЮ

Курица (1 кг), 1 большой лимон, по 1 чайн. ложке сушеного орегано, розмарина и тимьяна, 1/4 чайн. ложки черного перца крупного помола, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Натрите на терке примерно 1 чайн. ложку лимонной цедры. Из самого лимона выжмите сок. Смешайте лимонную цедру, лимонный сок, сушеную зелень, молотый перец и сливочное масло и мешайте, пока сливочное масло не растает. Куриную тушку вымойте снаружи и изнутри и обсушите бумажными полотенцами. Хорошо натрите солью и полученной смесью. Выложите на противень спинкой кверху и поставьте в холодную духовку. Запекайте курицу в духовке 1 час 20 минут при температуре 200°С, поливая выделившимся соком. Через 40 минут переверните тушку.

УТКА ПО-МОНАСТЫРСКИ

1 небольшая утка, 1 кг квашеной капусты, красный и черный молотый перец, соль.

Утку нарежьте на порционные куски, посолите и поперчите. Нашинкованную квашеную капусту положите в кастрюлю с мясом. Залейте водой или бульоном (чтобы продукты были покрыты), закройте крышкой и тушите в духовке.